সানন্দা

১৫ ফেব্রুয়ারি
২০১৪

শেহনাজের এক্সক্লুসিভ বিউটি টিপস



রান্নাবান্না
তেতোর নানারকম

ফ্যাশন
হালকা শীতে লেয়ারিং

রূপ
অ্যান্টি এজিং বিউটি রেজিম

পার্শ্বরচনা
কখন এক্সারসাইজ় করবেন না

অন্দরমহল
ছোট ফ্ল্যাটের অন্দরসাজ

স্বাস্থ্য
বয়স্কদের চিকিৎসা

বাচ্চার স্বাস্থ্য
ফুড অ্যালার্জির মোকাবিলায়

ওয়েলবিয়িং
ট্রেডমিলের ভালমন্দ

আপনার ছেলেমেয়ে
বাচ্চার জন্য কেনাকাটা

বেড়ানো
সাতকোশিয়ার জঙ্গলে

স্বামী
সমস্যা ও সমাধান

শুরু হয়েছে নতুন ধারাবাহিক
সুচিত্রা ভট্টাচার্যর
এই মোহ মায়া

শেফ্‌স স্পেশাল: পেশওয়ারি রেসিপি


Dove
hair therapy
O&M 1936 BEN


www.facebook.com/dove
আপনি দেখবেন নজরকাড়া ঘন চুল*
এবং এখন চুলপড়ার দুশ্চিন্তাও নেই^।
ডাভ হেয়ারফল রেসকিউ চুলপড়া^ কমাতে সাহায্য করে, যখন ক্ষয়ক্ষতির কারণে চুল পড়তে থাকে। এটির শ্যাম্পু পুষ্টিকে ধরে রাখে এবং চুলের তন্তুকে মজবুত করে। আর কন্ডিশনার আপনার চুলে আর্দ্রতা দেয় এবং চুলপড়ার^ বিরুদ্ধে আরও সুরক্ষা জোগায়। তাই আপনার চুল হয় নজরে পড়ার মতো ঘন* এবং আরও সুন্দর-ও।
New Pack
STEP 1
Dove
hair therapy
Hair Fall* Rescue
Shampoo
STEP 2
Hair Fall* Rescue
Conditioner
2 Steps to No Hair Fall Worries
Shampoo + Conditioner
Rs. 5/-#
#৭ml শ্যাম্পু + ৭ml কন্ডিশনার স্যাশের MRP
^চুল ভাঙার কারণে চুলপড়া। *ডাভ হেয়ারফল রেসকিউ নিয়মিতভাবে ব্যবহার করলে।



কুচিনা মডিউলার কিচেন
রুচিশীল, কার্যকরী এবং আপনার সাধ্যের মধ্যে
মডিউলার কিচেন আইটেমগুলির ওপর হলোগ্রাম দেখে কিনুন
• আপনার অন্দরসজ্জায় আনে অপরূপ ছোঁয়া
• সহজেই তৈরী করা যায়
• নানারকম রঙ ও ডিজাইনের সম্ভার
• যে কোনও রান্নাঘরের মাপেই পেতে পারেন
• নানারকম দামে পাওয়া যায়
KUTCHINA®
Modular Kitchen
www.kutchina.com
Like us at
Bajoria Appliances Pvt. Ltd.: Bajoria Tower, 20 Chinar Park, Ground & 1st Floor, Rajarhat, Gopalpur, Kolkata-157, M: 9874013675, 9830246030
Homeland Showroom: 18B, Ashutosh Mukherjee Road, 3rd Floor, Shop No. 322, Bhawanipur, Kolkata-20, M: 9874013675, 9830246030
Exclusive Kitchen Gallery: Middleton: 6A, Middleton Street, Kolkata-71, M: 9804260303, 9830495389
Exclusive Kitchen Gallery: A. B. Continental Sodepur 9830139535, 9831091900 Life Line Appliances Behala, Joka 9831411932 Neo Kitchen Howrah 9830346707 Renaissance Siliguri 9832072976 Rajlaxmi Krishnagar 9851432202 R. K. Entp Malda 9233490060 Vertex Marketing Concern Howrah 9830283689 Kitchen & Home Appliance: Chandannagar 9831602909, 9831231891 North-East Guwahati 9830246030 Eurolink Orissa 9437055920 C & RC Associate Jadavpur 9831896087 Galaxy Trading Co. Durgapur 9333766090 S. S. Marketing Jalpaiguri 9832086386 Sriram's Appliances Madhyamgram 9830321771 Ananya Kitchen Purulia 9932375170 B. P. Appliances Berhampur, Birbhum 9434222907 Esser Marketing Dumdum 9831297933 Oliya Appliances Asansol 9800009297 Decent Modular Kitchen Patna 9334732142
Dealers: Altech Group Mecheda 9732578962, 9932310959 B. P. Appliance Berhampur, Birbhum 9434222907 B. P. Enterprise Basirhat 9434644393, 9733570614 Esser Marketing Dumdum 9831297933 Excellent India Ashoke Nagar, Habra 9333326060 Indo Appliances Dalhousie 9831129757 Oliya Appliance Asansol 9800009297 Tirupati Steel Ranchi 09835167471 Shree Kailash Homestyle Midnapur 9647301040 Kitchen & Home Appliances Hoogly, Burdwan 9831602909, 9831231891 Jharkhand 08051075897 Tile Centre Dhanbad 9334003339, 0326 6451722 Decent Modular Kitchen Patna 9334732142 Kitchenex Baguiati 9903776796 Rising Agency Haldia 9563957381 Universal Marketing Bishnupur 9434008847 S. A. Appliances Bankura 9434144572
For Dealer Enquiry: Mr. S. Biswas 9748748676



স্প্রে করুন

আপনার ব্যাথাকে দূরে রাখুন

আধুনিক জীবনশৈলীর জন্যে সব সময়ে ট্রাভেল করতে হয় আর ঘণ্টার পর ঘণ্টা ধরে বসে থাকতে হয় যার জন্যে পিছনে ব্যথা, জয়েন্টে ব্যথা, ঘাড় এবং কাঁধে ব্যথা এবং চাপ (স্ট্রেন) হতে থাকে।



ব্যথার সাধারণ কারণগুলি হল ওঠা অথবা ঘোরাফেরার জন্যে আপনার জয়েন্ট অথবা মাসল্ এর ওপর অত্যধিক জোর দেওয়া, আর বারবার শরীরের গতিবিধির কারণে ক্লান্তি, বিশেষ করে ভুল অঙ্গভঙ্গি এবং চাপের সৃষ্টি হয়।



কর্মক্ষেত্রে লোকেদের সব থেকে সাধারণ আঘাতের অভিজ্ঞতাগুলি হল স্প্রেন্স এবং স্ট্রেস।



ব্যথা থেকে আরাম প্রদান করার জন্যে নিম্নলিখিত পরামর্শগুলিকে মেনে চলতে হবে।*

আরাম এটি দ্রুত আরোগ্য লাভের জন্যে খুবই মুখ্য। যদি আপনার স্প্রেন অথবা স্ট্রেন খুবই গুরুতর হয়, তাহলে আপনি নিজের আঘাত সম্বন্ধে কোন ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করুন।

উপরের দিকে উঠিয়ে রাখা চেষ্টা করবেন আঘাতের এলাকা যেন আপনার হার্টের থেকে উঁচুতে থাকেত কারণ গ্র্যাভিটি ফোলা ভাবকে কম করতে এবং চাপমুক্ত করতে সাহায্য করে।

বরফ কোন সামান্য আঘাতের পরে প্রথম 24 ঘণ্টার মধ্যে কোল্ড কমপ্রেস 20-30 মিনিট ধরে লাগাতে থাকুন, তারপরে এক ঘণ্টার জন্যে তা সরিয়ে দিন। বরফ জ্বালা/ফোলাভাবকে কম করতে সাহায্য করবে।

কমপ্রেশন কোন স্প্রেন অথবা স্ট্রেন্সকে কমপ্রেশন ব্যাণ্ডেজ দিয়ে ঢেকে রাখলে তা প্রথম দুদিনের মধ্যে ফোলাভাবকে কম করতে সাহায্য করবে। আপনার ডাক্তার আপনাকে কোন কমপ্রেশন এড ব্যবহার করতে হবে এবং কিভাবে তা ব্যবহার করতে হবে সেই সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারবে।

ভোলিনি স্প্রেকে স্প্রেন্স এবং স্ট্রেন্স এর জন্যে বিশেষ ভাবে তৈরি করা হয়েছে। এর মাইক্রো পার্টিকল্স নিশ্চিত করে দ্রুত বিশোষণ যা তৎক্ষণাৎ ব্যথা থেকে আরাম প্রদান করবে। এটি এক সুবিধাজনক ফর্ম্যাট, ঘুরে বেড়ানোর সময় লাগানোর জন্যে আদর্শ। এটি যেসব জায়গায় সহজে পৌঁছোয় না সেসব জায়গাতেই সহজেই পৌঁছে যায় এবং এটি ম্যাসাজ করার প্রয়োজন নেই। ব্যাগের মধ্যে ভোলিনি স্প্রেকে সঙ্গে রাখার জন্যে সর্বদা পরামর্শ দেওয়া হয়, কারণ ব্যথা যে কোন সময়ে, যে কোন জায়গায় হতে পারে। ভোলিনি স্প্রে পাওয়া যাচ্ছে 15 গ্রাম, 35 গ্রাম, 55 গ্রাম এবং 100 গ্রাম প্যাক্স এ।

আমাদের ব্যথা নিবারক এক্সপার্টের সাথে কথা বলার জন্যে কল করুন 1800-120-9700 (টোল ফ্রী)

সোম থেকে শনিবার সকাল ৯টা থেকে বিকেল ৫টা

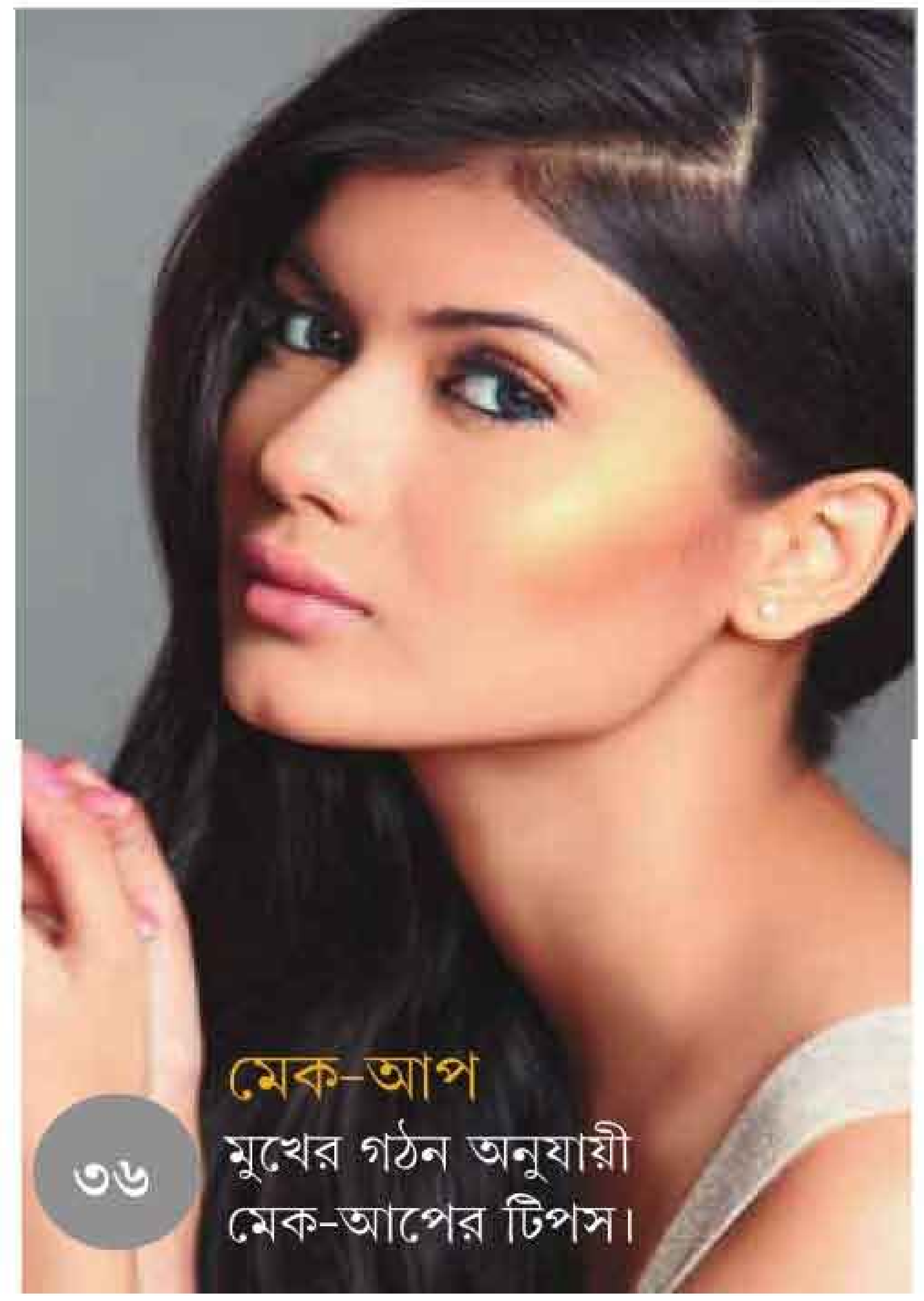
*Source: http://www.webmd.com/pain-management/sprains-and-strains.
Disclaimer: It is always advisable to consult your doctor in case of any sprain/strain for treatment suited to your injury. [††]All packs have quantities as net content. For usage directions, please refer details on the pack.

সূ চি প ত্র

সানন্দা

২৮ বর্ষ ১৩ সংখ্যা। ১৫ ফেব্রুয়ারি ২০১৪। ২ ফাল্গুন ১৪২০














ময়শ্চারাইজার নয়।
আমার চাই বডি অয়েল!!
'জ্যাক অলিভল'
জ্যাক অলিভল হার্বাল বডি অয়েল আয়ুর্বেদের এক অনন্য আবিষ্কার। শুষ্ক ত্বকে Italian Olive Oil যুক্ত এই তেল ময়শ্চারাইজারের থেকেও ভাল। ল্যানোলিন ও আয়ুর্বেদিক ভেষজ গুণ সমৃদ্ধ এই তেলে আছে অর্জুন, দারুহরিদ্রা, মনজিষ্ঠা, নিম ইত্যাদি ও Italian Olive Oil যা আমাকে দেয় স্বাস্থ্যোজ্জ্বল কোমল নিদাগ ত্বক।
জ্যাক অলিভল হার্বাল বডি অয়েল
প্রতিদিন মাত্র ৫ মিনিটের পরিচর্যা। যা আপনাকে দেয় সুন্দর, সুস্থ, উজ্জ্বল ও কোমল ত্বক।
শীতকালে • স্নানের পরে
গ্রীষ্মকালে • স্নানের আগে
Manufactured with
IMPORTED
ITALIAN OLIVE OIL
NEW PACK
FOR SOFT, SMOOTH GLOWING & HEALTHY SKIN
With Italian Olive Oil
Rs.20/- Off
jac OLIVOL™
AN EFFECTIVE HERBAL
BODY OIL
Net 200ml
Bumper Offer
500 ml Pack M.R.P. ₹ 248/- Now ₹198/- only
300 ml Pack M.R.P. ₹ 158/- Now ₹128/- only
200 ml Pack M.R.P. ₹ 114/- Now ₹94/- only
100 ml Pack M.R.P. Now ₹54/- only
Design: Anjan Chakraborty, Ph. 033 2548 3388
Hahnemann's
jac OLIVOL™
AN EFFECTIVE HERBAL
BODY OIL
ORIGINAL HL PRODUCT
সারা বছর তারুণ্যে ভরা স্বাস্থ্যোজ্জ্বল কোমল ত্বক

সূচিপত্র

সানন্দা







প্রচ্ছদমডেল: রুক্মা
মেক-আপ: জিতু
পোশাক: স্বপন অ্যান্ড সীমা
ছবি: সোমনাথ রায়

এই সংখ্যার সঙ্গে বিনামূল্যে ডাভ শ্যাম্পুর স্যাশে এবং বিনামূল্যে হুইসপার স্যাম্পল।

সম্পাদক মধুমিতা চট্টোপাধ্যায়

মূল্য: ৩০ টাকা

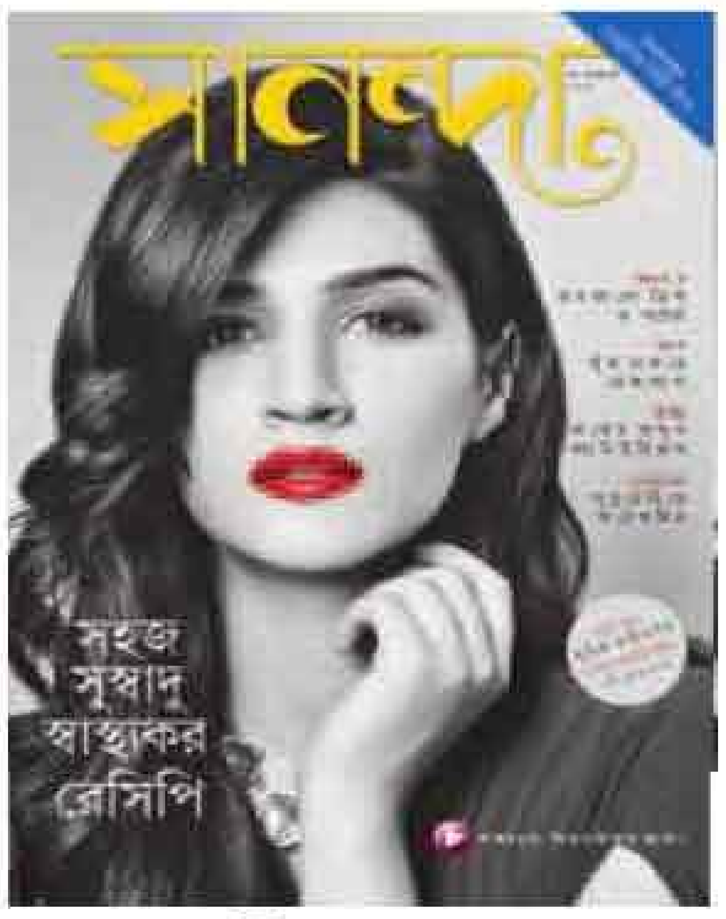
এবিপি প্রা: লিমিটেডের পক্ষে প্রদীপ্ত বিশ্বাস কর্তৃক ৬, প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০ ০০১ থেকে প্রকাশিত এবং আনন্দ অফসেট প্রা: লিমিটেড, ২১১/২০৭, উপেন ব্যানার্জি রোড কলকাতা-৭০০ ০৬০ থেকে মুদ্রিত।

RNI NO. 44046/86

15 February 2014, 28 years 13 Issue.

বিমান মাশুল: ত্রিপুরা, আন্দামান, মণিপুর ১.০০ টাকা


KRBL Limited
WORLD'S LARGEST RICE MILLERS
& BASMATI RICE EXPORTERS
www.krblrice.com
স্বাদে - গন্ধে স্বর্গীয় অনুভূতি
ইন্ডিয়া গেট
বিশ্বের সেরা খাবার শুধুমাত্র পেটকে সন্তুষ্টি দেয় না। তারা জিভের স্বাদকে বাড়ায় ও আত্মাকেও সন্তুষ্টি দেয়। প্রতিটি গ্রাসে সুস্বাদ ও বারবার আস্বাদনের ইচ্ছে-জাগায়। বিশ্বের সেরা খাবার গোটা পরিবারকে খাবারের টেবিলে টেনে আনে আর যদি খাবারের মেনু তে KRBL এর ইন্ডিয়া গেট বাসমতী থাকে তাহলে ত কথাই নেই। প্রতিটি আহার একটা বৈশিষ্ট আনে ও পরিবারের ঐক্য ও বন্ধনকে অটুট রাখে - মাত্র এক চামচ এক বার।
ADEPT/IGBR13-14/13
INDIA GATE
BASMATI RICE
CLASSIC
Basmati Beyond Compare
INDIA GATE
BASMATI RICE



নতুন বিভাগ

সানন্দা বরাবরই আমার প্রিয় পত্রিকা। ৩০ জানুয়ারি সংখ্যাটা যেন আরও বেশি ঝকঝকে। নতুন বিভাগ 'ওয়েলবিয়িং' খুব ভাল লাগল। ডায়াবিটিস যে মারণ রোগ সেটা আগে থেকে জানতাম। তবে অল্পবয়সিদের মধ্যেও যে ডায়াবিটিস এরকম ভয়াবহ আকার ধারণ করেছে, তা জানা ছিল না। এখানে ডায়াবিটিসের কারণ ও প্রতিরোধ খুব সহজভাবে বোঝানো হয়েছে। বেরিয়াট্রিক সার্জারি সম্পর্কেও নতুন অনেক তথ্য পেলাম। সানন্দা থেকে এরকম আরও নতুন বিভাগের অপেক্ষায় রইলাম।

অনামিকা মল্লিক, গড়িয়া



সার্কাসে ফ্যাশন

সার্কাস আর ফ্যাশনের যে কোনও যোগসূত্র থাকতে পারে, কল্পানাও করতে পারিনি। তবে অভিনব ফিচারই তো সানন্দার প্লাসপয়েন্ট। অন্য সব ম্যাগাজ়িনের থেকে তাই সানন্দা এতে আলাদা। ৩০ জানুয়ারি সংখ্যায় সার্কাসের প্রেক্ষিতে ফ্যাশনের ফিচার দুর্দান্ত লেগেছে। জামাকাপড়ের কনসেপ্ট, শ্যুট পরিকল্পনা ও এগজ়িকিউশনে সানন্দা একেবারে ফুল মার্কস পাবে।

গার্গী বসু, ই-মেল মারফত

স্পা-চর্চা

নিজেকে সুন্দর দেখাতে আমরা কতরকমের বিউটি প্রডাক্টই না ব্যবহার করে থাকি! তবে সেগুলোর তো আবার কিছু কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াও থাকতে পারে। তাই আয়ুর্বেদিক স্পা-চর্চা সবসময়ই সুস্থ ত্বকের উপযুক্ত বিকল্প। সানন্দার 'পার্বণী' সংখ্যায় রূপ বিভাগে আধুনিক স্পায়ের ব্যাপারে বিশদে জানতে পেরে খুব ভাল লাগল। শুধু আয়ুর্বেদিক নয়, ওয়েস্টার্ন স্পাও ত্বকের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে কতটা প্রয়োজনীয়, তা জানা গেল। আসলে স্পা মানেই আমরা বুঝি কয়েকটা মাসাজ আর স্ক্রাবিং। কিন্তু এর বাইরেও আধুনিক স্পা-তে রয়েছে বডি পলিশিং থেকে শুরু করে স্কিন রিজুভিনেশনের জন্য নানারকম পন্থা। আর এসবের সামগ্রিক ফলশ্রুতি হল উজ্জ্বল ত্বক। পরের মাসেই কোনও একটি স্পা-তে ঢুঁ মারব ভাবছি।

দেবলীনা সেন, কলকাতা





গুড়ের নানারকম

সানন্দা পড়ে নতুন রান্না ট্রাই করা আমার নেশা। তবে এবারের সানন্দার আইডিয়া তো তাক লাগিয়ে দিয়েছে। গুড় দিয়ে তো শুধু মিষ্টিই খেয়ে এসেছি এতকাল। শীতকাল মানেই নতুন গুড়ের একটা আলাদা আকর্ষণ, সে-ই কোন ছোটবেলা থেকে। কিন্তু গুড় দিয়ে মিষ্টি ছাড়াও যে আমিষ রান্না হয়, সানন্দা না পড়লে জানতেই পারতাম না! 'পার্বণী'র রান্নাবান্না বিভাগে তো দেখলাম গুড় দিয়ে রীতিমতো মেন কোর্স বা সাইড ডিশও রান্না করা সম্ভব। আইডিয়াটা নিঃসন্দেহে অভিনব। তবে রান্না করেও তো দেখতে হবে। ভাবছি, চিকেন রোস্ট উইথ জ্যাগারি সস, জ্যাগারি অ্যান্ড সয়া গ্রিলড ফিশ আর লেটুস পনির কাপ্পা রান্না করব।

তানিয়া ঘোষ, বরাহনগর

পজ়িটিভ রোল মডেল

সানন্দার ৩০ ডিসেম্বর সংখ্যায় 'আপনার ছেলেমেয়ে' বিভাগটি পড়ে অনেক কিছু শিখতে পারলাম। সত্যিই তো সন্তানদের সঠিকভাবে বড় করে তোলার জন্য বাবা-মা বা বড়দের ভূমিকা অনেকটাই। তাই সন্তানের কাছে রোল মডেল হয়ে ওঠার জন্য বড়দেরও কিছু নিয়ম মেনে চলতে হবে। আমার নিজের মেয়ের বয়স তিন বছর। দাঁত মাজা, নিজের স্কুলের ব্যাগ গোছানো, জায়গার জিনিস জায়গায় রাখা—এই সুঅভ্যেসগুলো কি করে খেলার ছলে করা যাবে সেই আইডিয়াগুলো এত সহজ করে তুলে ধরার জন্য সানন্দাকে আমার আন্তরিক ধন্যবাদ। আশা করি প্রতিবেদনটি পড়ে আমার মতো আরও অনেক মা-ই উপকৃত হবেন।

রোহিণী বসু, নাগেরবাজার

পোস্ট প্রেগনেন্সি ডায়েট প্ল্যান

৩০ ডিসেম্বর সানন্দার 'ডায়েট ২' বিভাগটি পড়ে মনে হল এ যেন ঠিক আমার কথা ভেবেই লেখা হয়েছে। আমার পাঁচ মাসের একটি ছেলে আছে। প্রেগনেন্সির পর থেকেই আমার ওজন ক্রমশ বেড়ে চলছিল। ছেলে এখনও ব্রেস্টফিড করে। তাই কীভাবে ডায়েটিং শুরু করব ঠিক বুঝে পাচ্ছিলাম না। কখন ঠিক কতটা পরিমাণে কি খেলে ওয়েট রিডাকশন হবে, আবার ব্রেস্টমিল্কে নিউট্রিশনের ঘাটতিও হবে না, সে সম্পর্কিত ডায়েট প্ল্যান দেওয়ার জন্য সানন্দাকে ধন্যবাদ জানাই।

আলোলিকা কর্মকার, চন্দননগর


SUPREME BLACK
EXTRAORDINARY CARE
A STROKE OF MAGIC
NEW
KAJAL
MAGIQUE
KAJAL MAGIQUE
L'ORÉAL
MAGICAL RESULT
■ PRECISE APPLICATION
■ UPTO 12H SMUDGE PROOF
■ WATERPROOF
"MY KAJAL, IT'S SO MAGICAL."
Aishwarya Rai
Want MAGIQUE now?
SMS 'Magique' to 99020 99020.*
*Charges are applicable as per your SMS plan.
Because you're worth it.
L'ORÉAL
PARiS



স্বামী হ্যাঁ

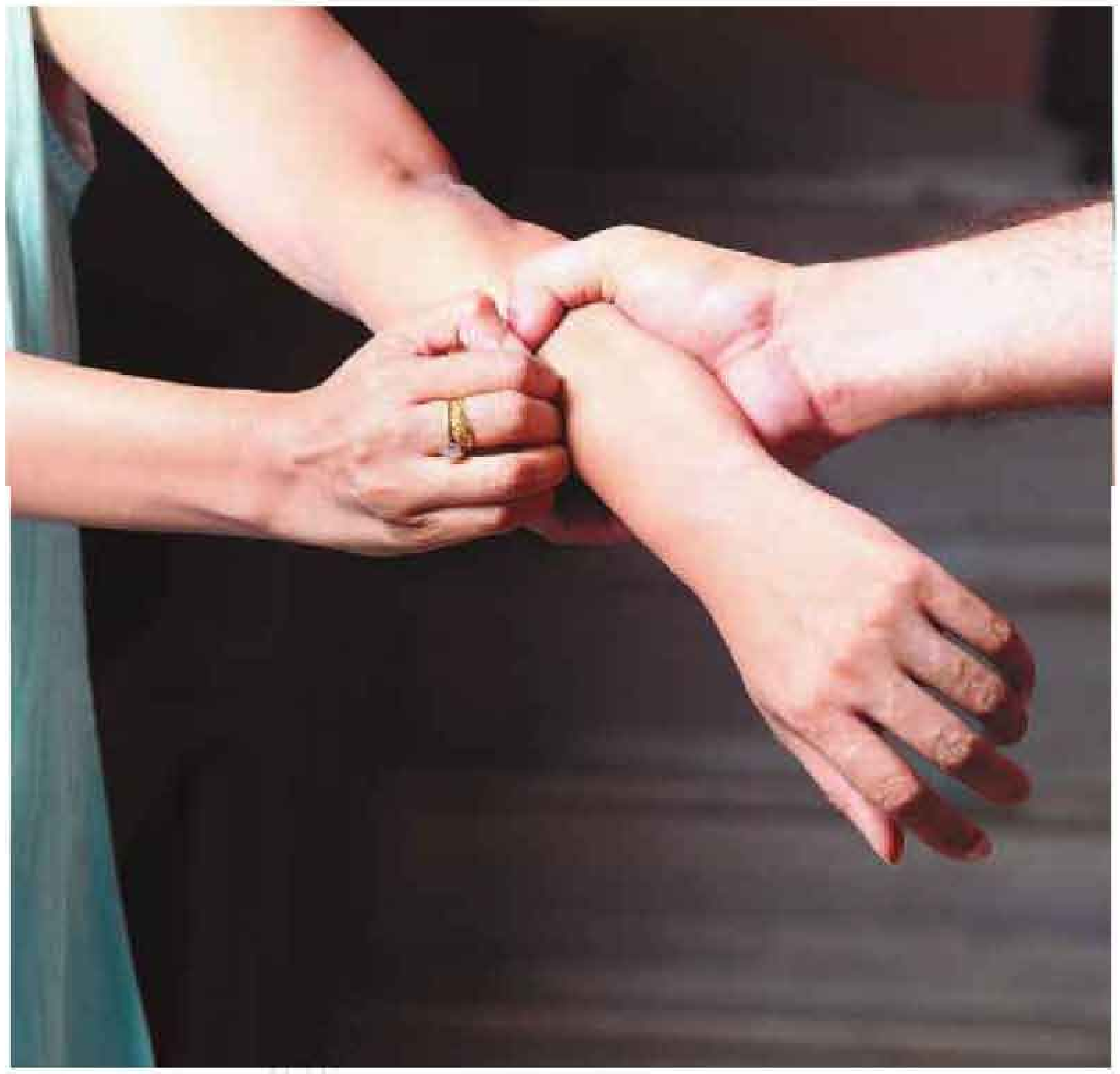
সমস্যা ও সমাধান

ভালবাসা-পারস্পরিক নির্ভরতা-বোঝাপড়ায় স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কের রসায়ন। কিন্তু স্বামীর রাগ, পজ়েসিভনেস, সন্দেহপ্রবণতার প্রভাবে সম্পর্ক সেই জৌলুস হারায়। দাম্পত্য সম্পর্ক লালনের আশ্বাসে ঋতুপর্ণা রায় ও মধুরিমা সিংহ রায়।

পিলি এভার আফ্টার..., ঠিক যেন রূপকথার গল্প। রাজকন্যার সঙ্গে রাজপুত্রের দেখা, প্রেম এবং সুখেশান্তিতে ঘরকন্না। আজীবন। কিন্তু বোধোদয় হওয়ার পর বোঝা যায় বাস্তব থেকে রূপকথার রাজ্যটা অনেকটাই দূরে। বিয়ে মানে তো দু'টো ভিন্ন মানুষের 'লাইফলং জার্নি'র সূত্রপাত। আর সেই রাস্তা কখনও মাখনমসৃণ, কখনও এবড়োখেবড়ো। আসলে প্রেমের প্রাথমিক স্তরে রোমান্স থাকে, একটা রহস্য থাকে। একসঙ্গে এগোতে এগোতে সম্পর্কের নতুন দিকগুলো যেমন উন্মোচন হয়, তেমনই পাশের মানুষটির আড়ালে থাকা ত্রুটি, বিচ্যুতিগুলোও নজরে আসে। প্রেমের সেই উত্তেজনার স্ফুরণ সময়ের সঙ্গে সঙ্গে স্তিমিত হতে শুরু করে। আগে যেখানে স্বামীর আধিপত্যটা উপভোগ্য মনে হত, এখন সেটাই বিরক্তিকর মনে হয়। বা আগে যেখানে একাই হাসিমুখে সংসারের সব দায়িত্ব পূরণ করতেন, এখন স্বামীর ছাড়াছাড়া ভাবটা দেখলেই




*AC Nielsen, IRI, SRI 2011 value share. #Hair fall due to breakage.
www.facebook.com/lorealparisindia
www.lorealparis.co.in



নিজেকে একা লাগে। মানছি, বিয়ের আর এক নাম অ্যাডজাস্টমেন্ট। কিন্তু বোঝাপড়াটা যদি সব সময় একতরফা হয়, তা হলে একটা সময়ের পর অসহিষ্ণু হয়ে পড়াটাই স্বাভাবিক। আমাদের সমাজ যতই আধুনিক হোক না কেন, আজও একটা অলিখিত হায়রারকি আছে। এর জেরে স্বামীরা (যতই শিক্ষিত, প্রগতিশীল হোক না কেন) এখনও নিজেদের স্ত্রীর চেয়ে উপরে মনে করেন। নিজেদের পৌরুষ জাহির করার জন্যে স্ত্রীর উপর কর্তৃত্ব ফলানোটা একচেটিয়া বলে ধরে নেন। অনেকে আবার নিজের সাফল্য নিয়ে এতটাই ব্যতিব্যস্ত থাকেন, যে স্ত্রীর সব অবদানই গৌণ মনে হয়। এতে যে দাম্পত্যে কতটা নঞর্থক প্রভাব পড়ে সেটা এঁরা বুঝতে পারেন না। চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য, দীর্ঘদিনের অভ্যেস রাতারাতি বদলানো যায় না ঠিকই, কিন্তু একটু সংবেদশীল, একটু দায়িত্ববান হওয়া কি খুব কঠিন? একজন নারী যখন তাঁর পরিচিত গণ্ডি পেরিয়ে শুধুমাত্র একজনের ভরসায় নতুন সম্পর্কে আবদ্ধ হন, তখন তাঁর আবেগের যত্ন নেওয়া তো সেই মানুষটির দায়িত্ব। এই সহজসত্যটা উপলব্ধি করলেই কিন্তু দাম্পত্য ছন্দোময় হয়ে ওঠে। আর হ্যাঁ, স্ত্রীর ভূমিকাও এখানে গুরুত্বপূর্ণ। বিবাহিত সম্পর্ক লালনে দু'জনেরই চেষ্টা থাকতে হবে, যত্ন থাকতে হবে, সহমর্মিতা থাকতে হবে। তা হলে দেখবেন 'হ্যাপিলি এভার আফ্টার'-এর ছবিটা খুব অচেনা ঠেকছে না।

ব্যক্তিগত সম্পর্ক

নারী-পুরুষের বৈবাহিক সম্পর্কের ভিত পারস্পরিক বোঝাপড়া। কিন্তু যদি সেই ভিত দুর্বল হয়ে যায়? আলোচনায় অধ্যাপক **ডা. গৌতম বন্দ্যোপাধ্যায়।**

বৈবাহিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে দু'জন মানুষ— যাঁদের রক্তের সম্পর্ক নেই, তাঁরা নিজেদের মধ্যে সম্পর্ক স্থাপন করছেন, এই ভেবে যে সেই সম্পর্কটা সারাজীবন স্থায়ী হবে। সম্পর্কের স্থিতিশীল অস্তিত্ব নির্ভর করে পারস্পরিক বিশ্বাস ও শ্রদ্ধার উপর। দু'জনের ব্যক্তিত্বের ধরনের উপরেও নির্ভর করে তাঁরা কতটা কম্প্যাটিবল হবেন। জরুরি হল একে অপরের সঙ্গে শেয়ার করার তাগিদ অনুভব করেন কি না। বোঝাপড়ার বা পারস্পরিক শ্রদ্ধার জায়গাটা নড়বড়ে হলেই সমস্যার



সুস্থ থাকতে ভাল খান

রোজকার ডায়েটের অঙ্গ করে নিন

শরীর সুস্থ রাখতে ভিটামিন, মিনারেল, ফ্যাট, প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেটের সুষম আহার প্রয়োজন। কারণ, আমরা যে খাবার খাই তার থেকেই শক্তি পাই, যা দিয়ে আমরা সারাদিনের কাজকর্ম করতে পারি। তাই ভাল থাকার জন্য সবার আগে প্রয়োজন ব্যালেন্সড ডায়েটের। তার জন্য বাসমতি চালকে আপনার দৈনন্দিন জীবনে সামিল করে নিন। বাসমতি চাল একদিকে যেমন সুস্বাদু, তেমনই পুষ্টিগুণে ভরপুর। বাসমতি চাল এমনই গুণান্বিত যা আপনার ওজনকে বাড়তে দেয় না, এমনকি প্রতিদিন পরিমিত পরিমাণে খেলে আপনার ওজনও কমবে। এটি কোলেস্টেরল ফ্রি। এই চালে গ্লুটেন একেবারেই নেই। তাই যাঁদের হজমের সমস্যা আছে, তাঁদের জন্য বাসমতি চাল উপযোগী। এমনকি গবেষণায় দেখা গেছে রোজ যদি আপনি বাসমতি চাল খান, তাহলে নানা ধরনের রোগ প্রতিরোধ করতেও সাহায্য করবে। তাহলে আর দেরি না করে লাঞ্চ বা ডিনারে অবশ্যই বাসমতি চালের ভাত খান। ইচ্ছা হলে এতে পছন্দমতো সবজি, সোয়াবিন বা মাংসও দিতে পারেন। এতে একদিকে স্বাদ যেমন বহুগুণ বাড়বে, তেমন পুষ্টিও অটুট থাকবে। আপনাদের জন্য র‍্যাডিকাল নিয়ে এল এমনই সব পুষ্টিগুণসম্পন্ন বাসমতি চাল। দেরি না করে আজ থেকেই ডায়েটে রাখুন র‍্যাডিকাল বাসমতি চালের ভাত। হ্যাভ আ রাইস ডে!



র‍্যাডিকাল বাসমতি চালের গুণাবলি

⌘ র‍্যাডিকাল বাসমতি চালে আছে প্রচুর পরিমাণে কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন ও আয়রন, যা শরীর সুস্থ রাখার অন্যতম প্রয়োজনীয় উপাদান।

⌘ র‍্যাডিকাল বাসমতি চালে সোডিয়ামের পরিমাণ অত্যন্ত কম। তাই উচ্চ রক্তচাপ থাকলে এই চাল খেতে পারেন।

⌘ এতে স্টার্চের পরিমাণও অত্যন্ত কম, যাঁদের ডায়াবেটিস আছে তাঁদের জন্যও এই চাল অত্যন্ত ভাল।





সূত্রপাত। মেয়েদের ক্ষেত্রে ফ্রাস্ট্রেশন বেশি হতে পারে। কারণ, ঘরে বাইরে দু'দিকেই সামাল দিতে হয়। আমাদের দেশে ডিভোর্সের অন্যতম প্রধান কারণ ইনকম্প্যাটিবিলিটি। ব্যালেন্সড ম্যারেজের ক্ষেত্রে দায়িত্ব শেয়ার করার তাগিদটা আসে ভালবাসার জায়গা থেকে। এর ফলে কমিউনিকেশন বাড়ে। একে অপরের ক্রাইসিসে পাশে এসে দাঁড়ানোর অঙ্গীকার তৈরি হয় নিজে থেকেই। একটা বিয়ে সাফল্যের সঙ্গে টিকিয়ে রাখতে চাইলে একে অপরের প্রতি মনোযোগ দেওয়াটা জরুরি। ছেলে আর মেয়ের মধ্যে ক্ষমতার লড়াই তো প্রথম থেকেই চলে আসছে। তবে সম্পর্কে পারস্পরিক লড়াই যেন সবকিছুকে ছাপিয়ে না যায়। সম্পর্কে টাস্ক ডিস্ট্রিবিউশন বা কাজের ভাগাভাগি করে নেওয়া জরুরি। অনেক পুরুষই মহিলাদের প্রতি ততটা অ্যাকোমোডেটিভ হন না। ধরুন, আপনার বাড়িতে স্বামীর কিছু বন্ধু আসছেন। আপনি ভালমন্দ রান্না করলেন। কিন্তু আপনার বন্ধুরা যদি আসেন, তাহলে আপনার স্বামীও কী ততটাই সহযোগিতা করবেন? ম্যারিটাল বার্নআউট বলে একটি নতুন ধারণা তৈরি হয়েছে। সেখানে দায়িত্বের জায়গাটা হয়তো একই আছে, কিন্তু আবেগের জায়গাটা ধীরে ধীরে ভোঁতা হয়ে যাচ্ছে। অনেক পুরুষই স্ত্রীর প্রশংসা করেন না। নিজের স্ত্রীর প্রশংসা করা মানে কিন্তু বহির্জগতে আপনার সম্মানবৃদ্ধি। অন্য কেউ স্ত্রীর প্রশংসা করলেও পছন্দ করেন না। এখানেই সঠিক নেটওয়ার্কিং আর কমিউনিকেশনের ঘাটতি বোঝা যায়। ছোটখাটো প্রশংসা, দু'-একটা পজ়িটিভ ওয়ার্ড কিন্তু সম্পর্কের ইকুয়েশন বদলে দিতে পারে। কমিউনিকেশনের মধ্যে যেন পজ়িটিভ ওয়ার্মথ থাকে। রোজকার ছোটখাটো ঘটনাও একে অপরের সঙ্গে শেয়ার করা জরুরি। এটাই হল 'ওপেননেস'-এর জায়গা। দুঃখ, কষ্ট, অভিমান সবকিছু শেয়ার করার জায়গা তৈরি করা জরুরি। জোর করে কারওর উপর কিছু চাপিয়ে দেওয়া সুসম্পর্কের পরিচায়ক নয়। ধরুন, আপনার স্বামীর কোনও অনুষ্ঠান আছে বা বন্ধুবান্ধবদের সঙ্গে গেট টুগেদার পার্টি। সেখানে আপনার নিজের যাওয়ার ইচ্ছে না থাকলেও আপনাকে জোর করে নিয়ে যেতে ইচ্ছুক

ম্যারিটাল বার্নআউটে দায়িত্বের জায়গাটা এক থাকলেও আবেগের জায়গাটা ধীরে ধীরে ভোঁতা হয়ে যাচ্ছে।

তিনি। নেটওয়ার্কিংয়ের জায়গাটা দীর্ঘদিন ধরে শক্ত ভিতের উপর দাঁড় করাতে হবে। অনেকে সবকিছুতেই প্রচণ্ড খুঁতখুঁতে। ধরুন আপনি বলে গিয়েছেন ঠিক তিনটের সময় বাড়ি ফিরবেন। মিনিট দশেক দেরি হলেই তুলকালাম কাণ্ড! যে স্বামীরা অত্যন্ত বেশি ওভার পজ়েসিভ, বা যাঁরা নিরাপত্তার অভাবে ভোগেন, তাঁদের ক্ষেত্রে এই সমস্যাটা বেশি দেখা যায়। সবসময় কোনও এক পক্ষ যদি অ্যাকোমোডেট করতে থাকেন তাহলেও কিন্তু সম্পর্কের বারোটা বেজে যেতে বাধ্য! কম্প্যাটিবিলিটির সঙ্গে র‍্যাশনাল সেনসিবিলিটিও জরুরি। কেউ যদি খুব উদ্ধত স্বভাবের হন, তাহলে বুঝতে



LOTUS HERBALS
INTRODUCING LOTUS FACIALS.
NOW GET A BEAUTY PARLOUR LIKE GLOW AT HOME!
DEEP-CELL ACTIVATION SYSTEM
Lotus Home Facials with advanced Deep-Cell Activation System uses fast acting Nano-Particles to better penetrate the skin and give it a healthier, longer lasting glow.
CONVENIENT: Just 4 easy steps to ultimate radiance
TIME SAVING: Fast acting Nano-Particles give you a glow in just 30 minutes
VALUE FOR MONEY: Provides for five home facials at the cost of one parlour facial
RADIANT GOLD™
for instant glow
RADIANT PLATINUM™
for anti-ageing
RADIANT PEARL™
for whitening & brightening
RADIANT DIAMOND™
for instant polishing & radiance
LOTUS
RADIANT GOLD
Exfoliating CLEANSER
MASK
MASSAGE CRÈME
ACTIVATOR
ENRICHED WITH BOTANICAL EXTRACTS
Now shop your favorite Lotus Products at: www.lotusherbals.com



হবে সেটি তাঁর ফ্রাস্ট্রেশনের বহিঃপ্রকাশ। নিজেকে অত্যধিক ভালবাসাও এর একটা গুরুত্বপূর্ণ কারণ। স্বামীর রাগ বা ক্ষোভ আসলে কমিউনিকেশন ফেলিওর, একধরনের নেতিবাচক আবেগ। সংসারে অনেক অপূর্ণ আকাঙ্ক্ষা থেকে রাগের জন্ম। কেউ রেগে গেলে তাঁর ফলাফলের দায়িত্ব বাড়ির লোকেরা নেবেন না। তাঁকেই বোঝাতে হবে যে অত্যধিক রেগে যাওয়ার ফলে কি হতে পারে। রাগের দাওয়াই এককথায় বলতে গেলে কমিউনিকেশন। নিজেকে বুঝতে হবে যে আপনার রাগের দায়িত্ব আর কেউ নেবেন না। অনেকেই ভাবেন, খুব রেগে গেলে জোরে চিৎকার করলে বা কোনওভাবে রাগের বহিঃপ্রকাশ করে দিলেই রাগের অবসান হবে—এটা কিন্তু ভুল। জীবনে 'ওপেননেস' থাকা জরুরি। অনেক বিবাহিত পুরুষই রাগের বশে অ্যাবিউসিভ হয়ে ওঠেন। শুধু ভার্বাল বা ফিজিকাল অ্যাবিউজ় নয়, সেক্সুয়াল অ্যাবিউজও বড় সমস্যা। সেইসঙ্গে অ্যালকোহলও অশান্তির গুরুত্বপূর্ণ কারণ।
যোগাযোগ: ৯০০৭১৫৫১৬৫

স্বামীদের আচরণগত সমস্যা

স্বামীদের আচরণে দাম্পত্যে নঞর্থক প্রভাব পড়ে। আলোচনায় কনসালটেন্ট সায়কলজিস্ট **অনুত্তমা বন্দ্যোপাধ্যায়।**

আমরা অনেক সময় কিছু চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য জেন্ডার স্টিরিওটাইপ করে ফেলি, বাস্তব ছবিটা কিন্তু তা নাও হতে পারে। তবে হ্যাঁ, আমাদের সমাজ এখনও পুরুষতান্ত্রিক আর দাম্পত্যে এর প্রভাব স্পষ্ট দেখা যায়। ছেলেদের বড় হওয়ার মধ্যেই এমন কিছু গুণ (বা দোষ) তাঁরা রপ্ত করে ফেলেন, যে পরবর্তীকালে আর একজন মানুষের জন্যে (পড়ুন স্ত্রী) সেগুলোকে ত্যাগ করা বা বদলে ফেলা সম্ভব হয় না। এই যেমন ধরুন দায়িত্ববোধ। সব পুরুষরাই দায়িত্বজ্ঞানহীন হয়, এ কথা বলা ঠিক হবে না। কিন্তু বহু ক্ষেত্রেই দেখা যায়, সাংসারিক হিসেবনিকেশ থেকে শুরু করে সন্তানের ভালমন্দ সবেতেই স্ত্রীর ভূমিকা একটু বেশি। আসলে মেয়েদের তো বরাবরই বাইরের আর ভিতরের, দুই ধরনের কাজই শেখানো হয়, কিন্তু একজন ছেলের ক্ষেত্রে এ




I'M MY MOM'S HOUSEKEEPING STAFF.
200 FLUSHES
NEW HARPIC HYGIENIC
HARPIC FLUSHMATIC
PRESENTING HARPIC AUTOMATIX.
NOW WHOEVER USES THE TOILET, AUTOMATICALLY FRESHENS IT TOO!



স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কে বিশ্বাস থাকা জরুরি। সন্দেহ সেই আস্থার জায়গাটা নষ্ট করে দিতে পারে। সম্পর্কের ভিতও আলগা হয়ে যায়।

কথাটা খাটে না। তাকে শুধুই বলা হয় মন দিয়ে পড়াশোনা কর, বাকি কাজ যেন বাড়তি। সকালবেলা ব্রেকফাস্ট মুখের সামনে হাজির হয়ে যায়, স্নান করার পর জমাকাপড় গোছানো থাকে, টিফিন নিয়ে ভাবনা নেই, এই যদি বড় হওয়ার রাস্তা হয়, তা হলে সে দায়িত্ব নিতে শিখবে কী করে? তাঁর তো ধারণা কাজ মানে উপার্জন করা, এর বাইরে সময় বা এনার্জি ইনভেস্ট করাটা কাজ নয়। কিন্তু একজন মহিলা এটা ভাবতেই পারেন না। কারণ তিনি জানেন তিনি বাড়ির হাল না ধরলে সংসারটাই ডিসফাংকশনাল হয়ে যাবে। তারপর যাঁরা বিয়ের পরও 'মায়ের ছেলে' হয়েই থাকতে পছন্দ করেন তাঁরাও কখনও স্বামীর ভূমিকায় পুরোপুরি উত্তীর্ণ হতে পারেন না। বিয়ের সময়ও একটা আঁচল থেকে আর একটা আঁচল খোঁজেন মাত্র। নিজে ছাতা হয়ে উঠতে পারেন না। আবার কিছু ক্ষেত্রে উল্টোটা সত্যি। সেখানে আবার স্বামী এত বেশি কর্তৃত্ব ফলান যে স্ত্রী কোনও সিদ্ধান্তই নিতে পারেন না। অনেক ক্ষেত্রে স্ত্রী উপার্জন করলেও নিজের আয়ের উপর কোনও নিয়ন্ত্রণ থাকে না। সব বিষয়ে স্বামী নিজের ইচ্ছেটাই জাহির করেন। ফলে স্ত্রীর মনে হতেই পারে সংসারে তিনি শুধুই শো-পিস। এই যে স্ত্রীর উপর অতিরিক্ত দমন করার প্রবৃত্তি আদতে কিন্তু নিজের পৌরুষই জাহির করা ছাড়া আর কিছু নয়। এর জন্যে ইনসিকিওরিটিও কিছুটা দায়ী। সত্যি কথা বলতে গেলে আজকের নারী তো অনেক বেশি আধুনিক, তাই তার মানসিক গঠনের সঙ্গে খাপ খাওয়াতে পুরুষদের বোধহয় অসুবিধে হয়। ছোটবেলা থেকে তো পুরুষরা মা-ঠাকুমাকে অন্য ভূমিকায় দেখতে অভ্যস্ত, তাই এই নতুন নারীর কাছে তিনি যথার্থ পুরুষ কীভাবে হয়ে উঠবেন জানেন না। মনে হয় পৌরুষ জাহির করার জন্যে আধিপত্য দেখানোটা জরুরি। তাই অনেক পুরুষই স্ত্রীর কেরিয়ার পর্যন্ত সাপোর্ট করেন না। সরাসরি চাকরি ছেড়ে দেওয়ার কথা না বললেও বাড়িতে চাপ ঠিকই সৃষ্টি করেন। নারীর গৃহকর্মেনিপুণা ভূমিকাই যে এখনও মাথায় গেঁথে বসে আছে। কোনও কোনও পুরুষ ভাবতে পারেন না, যে তাঁর মতো নারীরও একটা স্বতন্ত্র পরিচয় থাকতে পারে। এই না বোঝাটা কিন্তু অসংবেদনশীলতারই পরিচয় দেয়। শেষমেষ চাপের মুখে স্ত্রীকে মাথা নত করতেই হয়। অনেকেই হয়তো নিজের


Benadryl®
DOCTOR TRUSTED 50 YEARS
কাশি আলাদা তো
তার সমাধানও !
কাশি সাধারণত হতে পারে 2 রকমের – শুকনো কাশি আর ভেজা কাশি ।
শুকনো কাশির ক্ষেত্রে, অবিরাম কাশি হতে থাকে, কিন্তু বুকে বা গলায় কোনও কফ জমে থাকে না ।
অন্য দিকে, ভেজা কাশির সঙ্গে জড়িত থাকে কফ আর প্রচণ্ড মাত্রায় বুকে দমবন্ধভাব ।
যখন লক্ষণ আলাদা তো তার চিকিৎসাও আলাদা হবে ।
50 বছর ধরে ডাক্তারদের কাছে বিশ্বস্ত বেনাড্রিল আপনার জন্যে এনেছে স্পেশালিস্ট সমাধান - আপনার ধরনের কাশির জন্য ।
নতুন
শুকনো কাশি থেকে মুক্তি দেয়
গলা খুসখুসানি থেকে আরাম জোগায়
DRY COUGH SORE THROAT
ALCOHOL FREE SUGAR FREE
MENTHOL-LEMON FLAVOUR
Benadryl® DR
dry cough active relief
100 ML
বুকে দমবন্ধভাব থেকে মুক্তি দেয়
ভিজে কাশিতে কফ থেকে মুক্তি পেতে সাহায্য করে
কফকে পাতলা, আলগা করে বের করে দেয়
COUGH WITH PHLEGM
ALCOHOL FREE, SUGAR FREE
Benadryl® CR
congestion relief
100 ml
শুকনো কাশির স্পেশালিস্ট
কফওলা কাশির স্পেশালিস্ট
✓ ঘুমভাব নেই
✓ অ্যালকোহল মুক্ত
✓ চিনি মুক্ত
1715.2013



স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে যাই হোক না কেন, তার আঁচ সন্তানের উপর না পড়াই ভাল। এতে সাংসারিক ইউনিটটাই পুরো ধসে যেতে পারে।

কেরিয়ার বিসর্জন দিয়ে শুধু ভাল ঘরণী হওয়ারই চেষ্টা করেন। কিন্তু এতে আত্মমর্যাদাবোধ খর্ব হয়। আর স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্ক এমন জায়গায় পৌঁছে যায়, যা একেবারেই কাঙ্ক্ষিত নয়। এই ইনসিকিওরিটির আর একটা দিক স্ত্রীর তীব্র সমালোচনা করা। অনেকেই আসলে নিজে কতটা পারদর্শী, তা প্রমাণ করার জন্যে স্ত্রীকে অবলীলায় অন্যের সামনে ছোট করে ফেলেন। বিশেষ করে কাজের লোকের সামনে, সন্তানদের সামনে স্ত্রীকে অপদস্থ করাই যেন প্রধান হয়ে ওঠে। এর ফলে সন্তানও মাকে অশ্রদ্ধা করতে শুরু করে। একদিকে যেমন স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্ক নষ্ট হয়, মা আর সন্তানের সম্পর্কও ক্ষতিগ্রস্ত হয়। এই পুরুষরাই আবার নিজের সম্বন্ধে কিন্তু কোনওরকম বিরূপ মন্তব্য নিতে পারেন না। সামান্য ঠাট্টাও নয়। কারণ তাঁর আত্মবিশ্বাসের জায়গাটা তো দুর্বল। এই একই কারণে বাইরের পাঁচজনের সামনেও স্ত্রীর উপর কর্তৃত্ব ফলাতে দ্বিধাবোধ করেন না। তাঁরা বুঝতেই পারেন না, এই মাত্রাতিরিক্ত অধিকারবোধ, অন্যকে কুক্ষিগত করে রাখার প্রচেষ্টায় স্ত্রীর ভাল থাকা, স্বাধীনতাবোধ খর্ব হচ্ছে। ফলে সম্পর্কে প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি হয়।

ওভারপসেসিভনেস কিন্তু তখনই আসে যখন কেউ নিজেকে নিয়ে অসুরক্ষিত বোধ করেন। একজন পুরুষ যদি মনে করেন যে তাঁর সেরকম কোনও ক্ষমতাই নেই যে স্ত্রী তাঁকে নিয়ে খুশি থাকতে পারেন, তখন তিনি স্ত্রীকে আঁকড়ে ধরার চেষ্টা করেন। নিজের প্রতি বিশ্বাসটা এতটাই দুর্বল হয়ে যায় যে তিনি নিজেকে সফল প্রেমিক বা স্বামী হিসেবে ভাবতেই পারেন না। ফলে প্রতিপদে মনে হয় স্ত্রী তাঁকে ছেড়ে চলে যাবেন। আর এখান থেকেই জন্ম নেয় সন্দেহ করার প্রবণতা। এতে সম্পর্কের ভিত আলগা হয়ে যেতে পারে। এখান থেকেই দাম্পত্যের প্রতি বীতশ্রদ্ধ হওয়া এবং অন্যের প্রতি আসক্ত হওয়ার জমি তৈরি হয়। আবার স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্ক নষ্ট হয়ে যেতে পারে যদি স্বামীর মধ্যে আত্মপ্রণয়ের ব্যাপারটা অতিরিক্ত মাত্রায় থাকে। অন্য কারও ভালালাগা তাঁর কাছে গুরুত্বহীন হয়ে পড়ে, কারণ সমস্ত ভাল লাগার কেন্দ্রে তো তিনি নিজেকেই বসিয়ে রেখেছেন। ফলত স্ত্রীর মনে হয় তাঁকে নিয়ে স্বামীর কোনও মাথাব্যথাই নেই। এঁরা এতটাই নিজেদের নিয়ে আচ্ছন্ন থাকেন যে, অন্য কারও কথা মন দিয়ে শোনার তাগিদ পর্যন্ত বোধ করেন না। স্ত্রীর সাফল্য মেনে নিতে পারেন না, আত্মপ্রণয়ের প্রতি



ব্রাইডাল প্যাকেজ এখনই বুক করুন
মেতে উঠুন আপনার শুভদিনের সৌন্দর্যে
বিবাহ আপনার নতুন জীবনের শুভ সূচনা। এই বিশেষ দিনের জন্য নিজেকে সাজিয়ে তুলুন নিখুঁত সৌন্দর্যে, কেয়া শেঠ'স মেডিস্পা-তে।
গ্রুমিং ও ব্রাইডাল মেকওভার। ইনস্ট্যান্ট গ্লো হোয়াইটনিং। ফেসিয়াল ও পিলিং। হেয়ার কাট। স্ট্রেটনিং ও কালারিং। স্কিন ও হেয়ার ট্রিটমেন্ট
অন্যান্য স্পা ফিচার ঃ বডি ম্যাসাজ ও বডি পলিশিং। স্পা থেরাপি। হিলিং রেজিমেন। ট্যান রিমুভিং। লেজার ট্রিটমেন্ট (হেয়ার রিমুভাল)। লেজার ফেসিয়াল।
প্রি ব্রাইডাল গ্রুমিং, ব্রাইডাল মেকওভার
এছাড়া রয়েছে প্রি ব্রাইডাল গ্রুমিং ও ব্রাইডাল মেকওভার নতুন বরের জন্যও।
ওজন কমান বিয়ের আগে
বাড়তি ওজন কিংবা বিশ্রী ভুঁড়ি থাকলে বিয়ের সাজ নিখুঁত হয় না। কমপ্লিট ব্রাইডাল মেকওভার করতে ওয়েট লস্ ট্রিটমেন্ট এবং ফিগার কারেকশন করান কেয়া শেঠ'স মেডি স্পা-তে।
ওয়েট লস্। টামি টাকিং। স্পট রিডাকশন। স্লিমিং ও ফিগার কারেকশন। ব্রেস্ট লাইন ট্রিটমেন্ট
Ultadanga: P/169 Ultadanga Main Road, CIT Scheme VII (M), 1st floor, Kolkata - 700 054 Ph: 033 4073 3030, Gariahat: Gariahat Crossing, Jashoda Bhaban (Basement), 167P Rashbehari Avenue, Kolkata 700019 Ph: 033 24609991-95, Alipore: 17/D Alipore Road (Opp. SBI Alipore Branch), Kolkata 700027 Ph: 033 40648362, Paikpara: 10A Raja Manindra Road (Opp. Bus No. 2 Terminus). Kolkata 700037 Ph: 033 25469267 / 9748782804,
KEYA SETH'S medi spa
'Touches of Keya Seth' দেখুন প্রতি রবিবার দুপুরে 1:30pm to 2:00pm
www.keyasethspa.com | Open all 7 days (10am to 8.30)
বাংলা PRATHAMA, Mon to Fri at 4.30pm Consult with Keya Seth Live on Sundays at 10:30pm
দেখুন প্রতি রবিবার, সকাল ১০টায় 'Care of কেয়া'
Now consult Keya Seth from home! Just SMS
HELP<space>YOUR NAME<space>PROBLEM to 80133 66133
Example:HELP SOMA ROY WELLNESS and send it to 80133 66133


whisper®
Ultra Nights
পিছনদিকটা আরো বেশি চওড়া
প্রায়
75%
বেশি লম্বা*
clean · dry · fresh
whisper®


শান্তিপূর্ণ গভীর নিদ্রার
জন্যে চিন্তাহীন
পিরিওড সুরক্ষা।
হুইস্পার আল্ট্রা নাইটস প্রায় 75% বেশি লম্বা*, পিছন দিক থেকে বেশি চওড়া, যাতে আপনি পান অনেক বেশি কভারেজ* এবং দীর্ঘস্থায়ী সুরক্ষা। বিশেষভাবে রাত্রে ব্যবহার করার জন্যে তৈরি করা হয়েছে 10X# বেশি শোষণক্ষমতাযুক্ত করে যা এক নিশ্চিন্ত সুনিদ্রায়^ সাহায্য করবে।
এছাড়াও উপলব্ধ
whisper Ultra Nights
3 Pads XXXL Wings™
whisper Ultra Nights
7 Pads XL Wings™
P&G
*প্রায় 75% বেশি দীর্ঘ মানে হল হুইস্পার আল্ট্রা নাইটস XXXL উইংস™ বনাম হুইস্পার চয়েস উইংস
#বনাম ভারতীয় সাধারণ লোড প্রতি প্যাডের জন্যে ^উপরের সকল ডেটাগুলি এসেছে P&G R&D সেন্টার থেকে।



আঘাত মনে করেন। কিন্তু এটা বুঝতে হবে স্বামী-স্ত্রী তো আদতে একটা ইউনিট, সেখানে কোনও প্রতিযোগিতা বা প্রতিদ্বন্দ্বিতা থাকতে পারে না। একে অপরের ভাল রাখার চেষ্টার মধ্যে দিয়ে সম্পর্কের সেতু মজবুত হয়। দাম্পত্যজীবনে লিঙ্গবৈষম্য থাকটা সামাজিক সিস্টেমের ফল। আর তাই এখানে ক্ষমতার ভাষা আর ভাষার অপপ্রয়োগ থাকে। কিন্তু পুরুষকে বুঝতে হবে, একজন নারী তাঁর সমস্ত কিছু ছেড়ে শুধু তাঁর ভরসায় নতুন জীবনে প্রবেশ করেন। তাই স্বামীদের শুধুমাত্র পুরুষের ভূমিকায় আটকে থাকলে চলবে না। হীনমন্যতা, ইনসিকিওরিটির মতো নেগেটিভ ইমোশন জীবন থেকে যত দূরে সরিয়ে রাখা যায় ততই ভাল। স্ত্রীর কিসে ইন্টারেস্ট আছে, জানার চেষ্টা করুন। একই কথা স্ত্রীদের ক্ষেত্রেও খাটে। সম্পর্ক সুন্দর করার দায়িত্ব তাঁদের উপরও বর্তায়। সম্পর্কের ভিতটা যদি দৃঢ় থাকে, তা হলে সন্দেহ, সমালোচনা, কটুক্তির জায়গাই থাকবে না। সম্পর্কের স্বচ্ছতাই তো সুন্দর দাম্পত্যের চাবিকাঠি।

যোগাযোগ: ৯০০৭১১৫৪০৯

সেক্স ও সমস্যা

পর্ন অ্যাডিকশন, সেক্সে অনীহা, অবসেশন—পুরুষদের এরকম সমস্যার আলোচনায় কনসালটেন্ট সায়কায়াট্রিস্ট **ডা. জয়রঞ্জন রাম।**

আজকের যুগে স্বাভাবিক যৌনতার ব্যাপারটা অনেক বদলে গিয়েছে। চূড়ান্ত কর্মব্যস্ততার চাপে অ-সুখী মানুষের সংখ্যাই ক্রমশ বাড়ছে। এখন তো ইন্টারনেট অ্যাকসেস করাও হাতের মুঠোয়। আর তাতেই খুলে যাচ্ছে 'পর্ন'রাজ্যের দরজা! বিবাহিত পুরুষদের মধ্যে পর্ন অ্যাডিকশন থাকলে অনেকেরই মনে হয় ভার্চুয়াল ওই সম্পর্কটাই আদর্শ, তাঁর নিজের জীবনের সম্পর্ক রসকষবিহীন, একেবারেই আদর্শ নয়। পর্ন দেখে অনেকেই পার্টনারকে অনুরূপ সেক্সুয়াল ইন্টারকোর্সে জোর করেন। আর এখানেই সেক্সুয়াল কম্প্যাটিবিলিটির অভাব দেখা যায়। শুধু পর্ন অ্যাডিকশনই নয়, বিবাহিত পুরুষের মধ্যে কেউ হয়তো সেক্স নিয়ে খুব বেশি অবসেসড আবার কেউ হয়তো মিলিত হতেই ভয় পান। দ্বিতীয়টির ক্ষেত্রে ইমপোটেন্সি একটা গুরুত্বপূর্ণ কারণ। যৌনক্রিয়া সঠিকভাবে করতে না পারার জন্য তাঁদের মধ্যে হীনমন্যতাবোধ সৃষ্টি হয়। অন্য কারওর সঙ্গে যদি




I'M MY MOM'S
HOUSEKEEPING
STAFF.
200 FLUSHES
NEW
HARPIC
HYGIENIC
HARPIC
FLUSHMATIC
PRESENTING HARPIC AUTOMATIX.
NOW WHOEVER USES THE TOILET, AUTOMATICALLY FRESHENS IT TOO!



সর্বদাই নিজেকে তুলনা করতে থাকেন, বা টেলিভিশনে দেখানো পর্নের সঙ্গে নিজের বাস্তবিক যৌনজীবনের তুলনা টানেন, তাহলে হীনমন্যতাবোধ জন্মানো খুবই স্বাভাবিক। কিছু পুরুষ আছেন, যাঁরা টেলিভিশন বা ভিডিওতে পর্ন দেখতে ভালবাসেন, কিন্তু নিজের জীবনে সেক্সুয়াল অ্যাক্টিভিটি পারফর্ম করতে পারেন না। সেক্সুয়াল ইনকম্প্যাটিবিলিটির ফলে সম্পর্কে সুখ হারিয়ে যায়। স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে দানা বাঁধে সন্দেহ। সমস্যাগুলির সমাধানে কাউন্সেলিংয়ের সাহায্য নিতে হতে পারে। পার্টনারের মধ্যে যৌনক্ষুধা না থাকলেই স্ত্রী সন্দেহ করতে শুরু করেন যে, নিশ্চয়ই এরজন্য তৃতীয় কোনও মহিলা দায়ী। এর ফলে যে ডিপ্রেশন তৈরি হয় তার থেকে অতিরিক্ত মদ্যপান ও অন্যান্য সমস্যা দেখা যেতে শুরু করে। এটা একধরনের 'অ্যাসারশন অফ ডমিনেশন' বলা যায়। অনেকে আবার যৌনসুখের জন্য একাধিক পার্টনারের সাহচর্য খুঁজতে শুরু করেন। শারীরিক সম্পর্কের সংজ্ঞা নির্ধারণ করে দেয় টেলিভিশন, ইন্টারনেট। তাই মনের মধ্যে একধরনের চাপা অবসাদ তৈরি হতে থাকে। এটি আদৌ স্বাস্থ্যকর যৌনতা নয়। যৌনমিলনে ভয়ও এভাবেই তৈরি হয়। পরদায় দেখা যৌনজগতের সঙ্গে বাস্তবের ফারাক তৈরি হলে ফিয়ার অফ ইন্টিমেসি তৈরি হয়। অনেক পুরুষেরই মনে হয়, 'আমি হয়তো আমার স্ত্রীকে পুরোপুরি যৌনসুখ দিতে পারব না'। অ্যাংজাইটি অনেকক্ষেত্রেই স্বাভাবিক যৌনজীবনে বাধা হয়ে দাঁড়ায়। একজন পুরুষের আত্মপরিচয়ের অনেকটাই নির্ভর করে তাঁর

দাম্পত্য সুন্দর রাখতে একে অপরের ভাললাগাগুলো নতুন করে আবিষ্কার করুন। হারিয়ে যাওয়া রোমান্স ফিরিয়ে আনুন।

পৌরুষক্ষমতার উপরে। এধরনের সমস্যা খুলে না বলতে পারার জন্য অবসাদ আরও বাড়তে থাকে। উপায় না দেখে অনেকেই রাস্তার কোনও বিজ্ঞাপন দেখে সেখানেই প্রতিকার খুঁজতে যান। অনেকে ঠকেও আসেন। আবার যাঁদের বয়স একটু বেশি, প্রায় দশ-পনেরো বছরের বিবাহিত জীবন, তাঁরাও অনেকসময় অবসাদগ্রস্ত হয়ে নিষিদ্ধপল্লিতে যাতায়াত শুরু করেন।


অঞ্জলি
জুয়েলার্স
সবার জন্য
ডায়মন্ড কালেকশন
গোলপার্ক - ২৪৬০ ০৫৮১/২৪৪০ ১৭৯২
শোভাবাজার - ২৫৩৩ ৫৮৩২/৩৪
সল্টলেক বি.ই. - ২৩২১ ২৭৮৬
সল্টলেক এইচ.এ. - ২৩২১ ৮৩১০/১১
বেহালা - ২৪৪৫ ৫৭৮৪/৮৫
হাওড়া পঞ্চাননতলা - ২৬৪২ ৪৬৪০/৪১
বারাসাত ডাকবাংলো মোড় - ২৫৮৪ ৭১৩৯/৪২
শিলিগুড়ি আশ্রম পাড়া - ০৩৫৩ ২৬৪৩৩৩৫
বৌবাজার - ২২৬৪ ১১৯৫
বহরমপুর - ০৩৪৮২ ২৫৮ ৪৯৮
গড়িয়া - ২৪৩০ ০৪৩৮
এছাড়া আমাদের আর কোনো শাখা নেই।
এখন গয়না কিনুন অনলাইনে, শুধুমাত্র www.anjalijewellers.in - এ
Mayurakshi/069/14



বিবাহিত জীবনে বোরড ফিল করলে পথভ্রষ্ট হওয়ার উদাহরণও আছে ভূরি ভূরি। আর এধরনের সমস্যায় কাউন্সেলিং ছাড়া গতি নেই। কাছের লোকের ধৈর্য ও সাহচর্য আর বিশেষজ্ঞের পরামর্শ—এটাই সমস্যার সমাধান।

স্বামীর বদঅভ্যাস

অতিরিক্ত ধূমপান: সিগারেটের নেশা যে কোনও দোষ নয় বরং একটা সমস্যা সেটা বুঝতে পারলেই দেখবেন ব্যাপারটা অনেক সহজ হয়ে যাবে। স্মোকিং ছেড়ে দেওয়ার ব্যাপারে আপনি যে ওঁকে সাহায্য করবেন সেই আশ্বাসটা যেন উনি পান। বাড়িতে বাচ্চাদের সামনে, বেড রুমে বা গাড়িতে স্মোক করতে বারণ করুন। এতে সিগারেটের সংখ্যা কমবে। এখন ইলেক্টনিক সিগারেটের মাধ্যমে স্মোকিং ছাড়ানো যায়।

অ্যালকোহলিজম: অ্যালকোহল শুধুমাত্র সেলিব্রেশনের জন্যেই সীমাবদ্ধ রাখুন। বেডরুমে, স্টাডিতে, অফিসের ডেস্কে বোল ভর্তি করে ডার্ক চকোলেট রাখুন। চকোলেট মদ খাওয়ার ইচ্ছে কমায়।

জাঙ্ক ফুডের আসক্তি: পেটে খিদে থাকলেই জাঙ্ক ফুড খাওয়ার ইচ্ছে হয়। তাই স্বামীকে সকালে হেভি ব্রেকফাস্ট করতে উৎসাহ দিন। কর্নফ্লেক্স, ড্রাউ ফ্রুটস, পোচড এগ, টোস্টের সঙ্গে ফল অবশ্যই দেবেন। টিফিন বক্সে ফল আর ড্রাই ফ্রুটস ভরুন। কুকি বা বিস্কিট কিনে বড় একটা জারে ভরে স্বামীকে দিয়ে দিন যাতে উনি সেটা অফিসের আলমারিতে রেখে দেন। বাড়িতে তৈরি মিষ্টি বা হালকা স্ন্যাকসও দিয়ে দিতে পারেন। অফিসে খেলে আর বাইরের খাবার খেতে হবে না।

এছাড়াও অন্যান্য বদঅভ্যাস (যেমন নোংরা জামাকপড় ছড়িয়ে রাখা, দাঁত দিয়ে নখ কাটা, বাথরুম নোংরা করে রাখা, টিভির উপর আধিপত্য, খেতে খেতে আওয়াজ করা ইত্যাদি) আপনার স্বামীর থাকতেই পারে। মনে রাখবেন সব অভ্যেস হয়তো রাতারাতি বদলাতে পারবেন না, কিন্তু হাল ছেড়ে দেবেন না। এঁর অভ্যাসের দরুণ আপনাদের কী অসুবিধে হচ্ছে সেটা অবশ্যই জানান। অভ্যেসের পিছনের কারণগুলো বোঝার চেষ্টা করুন। সেই মতো স্ট্র্যাটেজি বানান যাতে একে একে স্বামীর বদঅভ্যেস ছাড়াতে পারেন। স্বামী পজিটিভ রেসপন্ড করলে, প্রশংসা করুন। জানবেন বদঅভ্যাস ছাড়াবার জন্যে পজিটিভ রিইনফোর্সমেন্ট অব্যর্থ ওষুধ।

মডেল: অরুণ, গার্গী, সৈকত, অন্তঃশীলা, ভব্য
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
পোশাক: প্যান্টালুনস, ক্যামাক স্ট্রিট
ফোন: ৩৯৮৪৯২০২
প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট
ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০
প্যান্টালুনস, কাঁকুড়গাছি
ফোন: ৩০৯১৩৫৮৫
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়


GREEN
DECOWOOD™
Natural Veneers
HD
PREMIUM
VENEERS
FOR THE 1st TIME IN INDIA
GREEN DECOWOOD INTRODUCES
NATURAL PREMIUM TEXTURED VENEERS
AVAILABLE IN 2 VARIANTS
HD BX VENEERS
BX offers the deep groovy textures along the grains to prettify your spaces.
HD EX VENEERS
EX has the ash patterns that form an enthralling impression on the veneers.
FOR MORE INFORMATION CONTACT US AT: decosales@greenply.com | SMS: GRNDWD 53030 | www.greendecowood.com

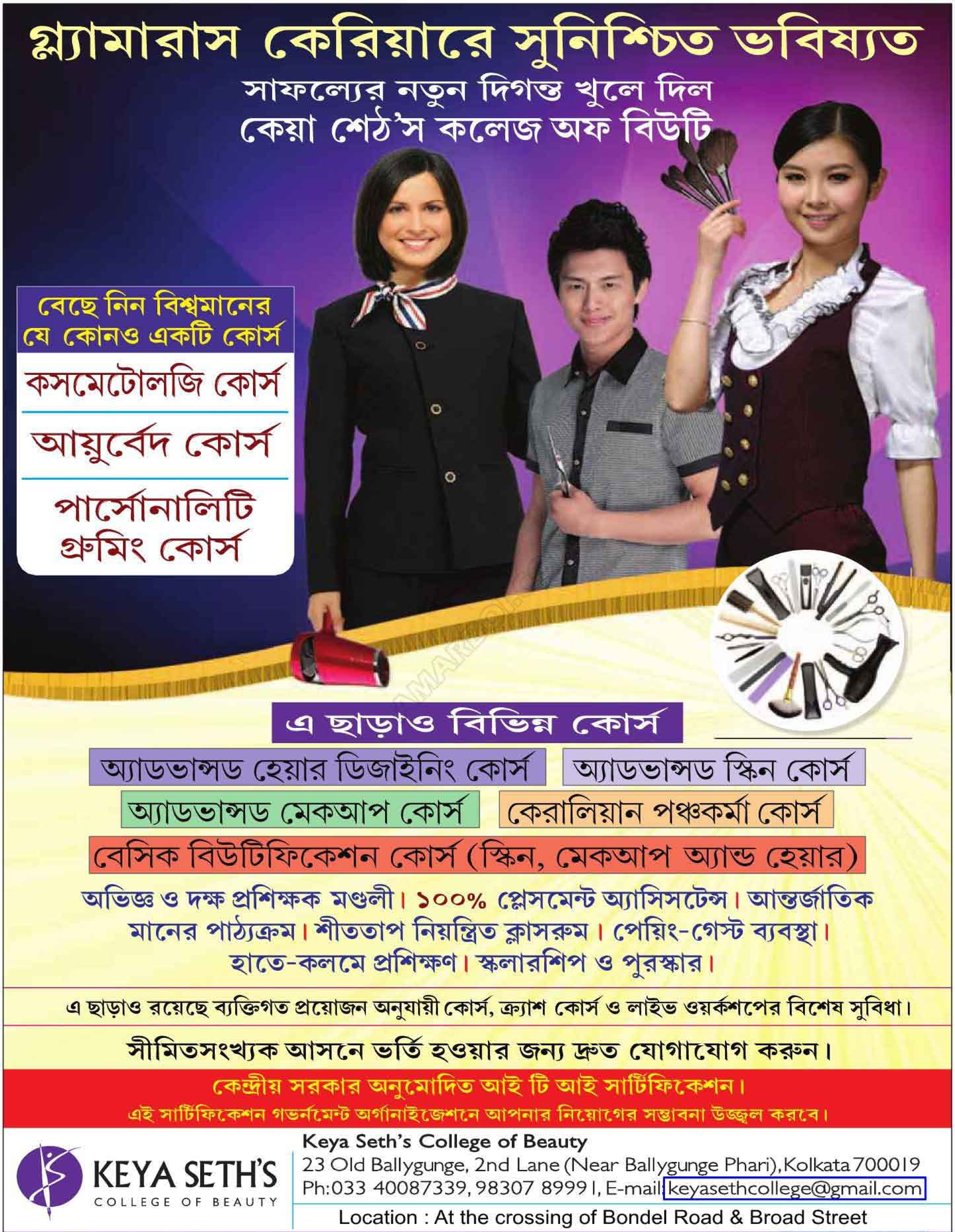


মানডে ব্লুজ় কাটাতে

উইক এন্ডের হই হুল্লোড়ের পর, অফিসের গতে বাঁধা কাজে ফিরে যেতে ইচ্ছে করে না? তাহলে আপনি মানডে ব্লুজ়ের শিকার। প্রতি সোমবার মন ভাল রেখে অফিস করার সহজ কয়েকটি সমাধান।

শুক্রবার বিকেল গড়িয়ে সন্ধে হতে শুরু করলেই মন ফুরফুরে হয়ে যায়। পরের দু'দিন টানা ছুটি। অফিসের ঝামেলা নেই। উফফ, কী শান্তি। কিন্তু ছুটির একদিন কাটার পর থেকেই মন ভার হতে শুরু করে। আর রবিবার বিকেল থেকে তো রীতিমতো কাউন্টডাউন স্টার্ট। মনে মনে একটাই প্রার্থনা, কোনওভাবেই যেন সোমবার না আসে। সোমবার মানেই আবার অফিসে যাওয়া, সেই কাজের পরে বাড়ি আর বাড়ির পরে কাজের গতে বাঁধা রুটিনে ফিরে যাওয়া। একধরনের ডিপ্রেশন মনে দানা বাঁধতে থাকে। এটারই পোশাকি নাম মানডে ব্লুজ়। তা মানডে ব্লুজ় কাটাবেন কীভাবে? সপ্তাহের শুরুটা তো আর একরাশ বিরক্তি দিয়ে শুরু করলে চলবে না। তাই কতগুলো সারভাইভাল স্ট্র্যাটেজি মেনে চলতে হবে। রবিবার পারতপক্ষে লেট নাইট প্রোগ্রাম রাখবেন না। একটু তাড়াতাড়ি ঘুমোতে যান, যাতে সকালে ঠিক সময়ে ঘুম ভাঙে। সোমবার সকালে উঠে সময় নিয়ে রেডি হন। দেখবেন অফিসে রওনা দেওয়ার আগে নিজের ঝকঝকে মুখটা আয়নায় দেখলে ডিপ্রেশন কাটবে। সোমবার সকালে কী পরে অফিসে যাবেন? শাড়ি না কী বিজ়নেস স্যুট? সাইডব্যাগে অফিসের ড্রয়ারের চাবি, পার্সে টাকা, আই কার্ড সব ঠিকঠাক ভরা আছে তো? এইসব জিনিসপত্র চেক করতে করতেই অনেকটা সময় কেটে যায় সোমবার সকালে। রবিবার শুতে যাওয়ার আগে পরেরদিনের অফিসের জামা কাপড় বের করে রাখুন আর ব্যাগটাও চেক করে রাখুন। সকালবেলার রাশ আওয়ারে অনেকটাই চিন্তামুক্ত থাকবেন আর অফিস যাওয়ার আগে তরতাজাও বোধ করবেন। কোনওভাবেই সকালের ব্রেকফাস্ট স্কিপ করবেন না, তাহলে অফিসে পৌঁছে খিদের সঙ্গে আলসেমিও চেপে ধরবে। বরং সোমবারের ব্রেকফাস্টটা যাতে ইন্টারেস্টিং হয়, সেদিকে নজর রাখুন। উইকএন্ডে বাড়িতে অফিসের কোনও কাজ নিয়ে আসবেন না। শুক্রবার একটু রাত হলেও কাজ শেষ করেই বাড়ি ফিরুন। কাজের শেষে নিজের টেবল বা ডেস্কটা পরিপাটি করে সাজিয়ে রাখুন যাতে সোমবার অফিসে পৌঁছে কাজের শুরুটা স্মুদ হয়। অফিসে পৌঁছেই জমে থাকা কাজে ঝাঁপিয়ে না পড়ে, পার্সোনাল নোটবুকে কাজের একটা প্রায়োরিটি সেট করে ফেলুন।

মডেল: দিতি, **মেক-আপ:** স্বরূপ
ফোন: ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: ওয়েস্টসাইড, ক্যামাক স্ট্রিট
ফোন: ২২৮১৭৩১২, **লোকেশন:** ক্লাব ইকো ভিস্তা বাই কনক্লেভ, **ফোন:** ২৫৬৯ ৩৮০০
ইমেল: www.theconclave.in, **ছবি:** শুভেন্দু চাকী


গ্ল্যামারাস কেরিয়ারে সুনিশ্চিত ভবিষ্যত
সাফল্যের নতুন দিগন্ত খুলে দিল
কেয়া শেঠ'স কলেজ অফ বিউটি
বেছে নিন বিশ্বমানের যে কোনও একটি কোর্স
কসমেটোলজি কোর্স
আয়ুর্বেদ কোর্স
পার্সোনালিটি গ্রুমিং কোর্স
এ ছাড়াও বিভিন্ন কোর্স
অ্যাডভান্সড হেয়ার ডিজাইনিং কোর্স
অ্যাডভান্সড স্কিন কোর্স
অ্যাডভান্সড মেকআপ কোর্স
কেরালিয়ান পঞ্চকর্মা কোর্স
বেসিক বিউটিফিকেশন কোর্স (স্কিন, মেকআপ অ্যান্ড হেয়ার)
অভিজ্ঞ ও দক্ষ প্রশিক্ষক মণ্ডলী। ১০০% প্লেসমেন্ট অ্যাসিসটেন্স। আন্তর্জাতিক মানের পাঠ্যক্রম। শীততাপ নিয়ন্ত্রিত ক্লাসরুম। পেয়িং-গেস্ট ব্যবস্থা। হাতে-কলমে প্রশিক্ষণ। স্কলারশিপ ও পুরস্কার।
এ ছাড়াও রয়েছে ব্যক্তিগত প্রয়োজন অনুযায়ী কোর্স, ক্র্যাশ কোর্স ও লাইভ ওয়র্কশপের বিশেষ সুবিধা।
সীমিতসংখ্যক আসনে ভর্তি হওয়ার জন্য দ্রুত যোগাযোগ করুন।
কেন্দ্রীয় সরকার অনুমোদিত আই টি আই সার্টিফিকেশন।
এই সার্টিফিকেশন গভর্নমেন্ট অর্গানাইজেশনে আপনার নিয়োগের সম্ভাবনা উজ্জ্বল করবে।
KEYA SETH'S
COLLEGE OF BEAUTY
Keya Seth's College of Beauty
23 Old Ballygunge, 2nd Lane (Near Ballygunge Phari), Kolkata 700019
Ph:033 40087339, 98307 89991, E-mail: keyasethcollege@gmail.com
Location : At the crossing of Bondel Road & Broad Street
Open from 11am to 5pm (Sunday closed)
Email: keyaseth@gmail.com

সাজগোজের খুঁটিনাটি

ত্বকের ধরন অনুযায়ী নির্ভর করে কোন মেক-আপ আপনার জন্যে আইডিয়াল। এমনকী মুখের গঠনের সঙ্গে মেক-আপ করার রীতিনীতি বদলে যায়। মেক-আপের নানা টিপস শেয়ার করলেন মেক-আপ ম্যাজিশিয়ান ক্লিন্ট ফার্নান্ডেজ়।



আমার বয়স ২৫ বছর। আমি মোটা নই। কিন্তু মুখটা খুব ভারি। বিশেষ করে থুতনির নীচের অংশটা বেশ ফোলা। মেক-আপ দিয়ে কি এই সমস্যা ঢাকা যায়?

পিয়াল বিশ্বাস, ঢাকুরিয়া

অবশ্যই যায়। হেন সমস্যা নেই, যা মেক-আপে দূর করা যায় না। আর আপনার সমস্যাটা তো খুব একটা জটিলও নয়। অনেকেই আছেন, যাঁরা মোটা না হলেও তাঁদের মুখ বেশ ভারি। এর জন্যে বয়সও বেশি মনে হয়। তবে সমস্যা থাকলে তার সমাধানও থাকে। শুধু নিজের স্কিন টোনটাকে ভাল করে বুঝতে হবে। তার থেকে ডার্কার শেডের ফাউন্ডেশন থুতনিতে লাগান। ভাল করে ব্লেন্ড করুন। এর উপর ট্রান্সলুসেন্ট পাউডার লাগান। মোটামুটি নিজের স্কিন টোনের কাছাকাছি শেড বাছবেন। তার থেকে গাঢ় হলে কিন্তু ত্বকের সঙ্গে ব্লেন্ড করতে চাইবে না। এইটুকু করলেই দেখবেন আপনার মুখ অনেক বেশি টোনড দেখাবে।



আমার ত্বক স্বাভাবিক থেকে তৈলাক্ত। মেক-আপ করতে ভালবাসি। কিন্তু যে কোনও মেক-আপ লাগাবার পরই আমার কপাল আর নাক প্রচণ্ড ঘেমে যায়। তেল বেরতে থাকে আর মেক-আপ পুরো ঘেঁটে যায়। কেমন যেন সাদা সাদা হয়ে যায়। কী করব?

প্রিয়া তালুকদার মিত্র, শ্যামবাজার

দেখুন মেক-আপ দিয়ে আপনার ত্বকের ধরন পাল্টানো যাবে না। তাই কোনও পার্মানেন্ট সলিউশন দিতে পারব না। যাঁদের ত্বক তৈলাক্ত, তাঁদের জন্যে নানা ধরনের অয়েল ফ্রি মেক-আপ পাওয়া যায়। আপনিও সেরকম কিছু ট্রাই করতে পারেন। তবে আমার ধারণা আপনি বোধহয় বেশি পরিমাণে ফাউন্ডেশন বা পাউডার ব্যবহার করে ফেলেন যার ফলে অতিরিক্ত মেক-আপ ঘেঁটে যায়। আমি বলব কম পরিমাণে মেক-আপ লাগান। মেক-আপ করাটা তো একটা আর্ট, সবার আগে আপনাকে সেটা শিখতে হবে। কতটা মেক-আপ করবেন বুঝতে হবে। বেশি মেক-আপ করলেই যে দেখতে ভাল লাগবে, এমন ভাববেন না। এখন তো লেস ইজ় মোর। আমি নিশ্চিত ন্যাচরাল লুকে আপনাকে বেশ ভাল লাগবে। একটা ছোট্ট টিপস দিতে পারি। ব্লটিং পেপার ব্যবহার করে দেখুন। ব্লটিং পেপার অতিরিক্ত মেক-আপ শুষে নেবে।

> ব্লটিং পেপার অতিরিক্ত মেক আপ শুষে নিতে সাহায্য করে।

আপনার পছন্দের item

মোবাইল ফোন, চিমনি, লিপস্টিক কিংবা বিস্কুট। প্রয়োজনীয় নানা জিনিস এখন আপনার অপেক্ষায়।



▲মোবাইল ফোনের দুনিয়ায় নবতম সংযোজন। ইনটেক্স নিয়ে এল তাদের নতুন স্মার্টফোন অ্যাকোয়া অকটা। এই মোবাইল ফোনের বিশেষত্ব ৪.২.২ জেলিবিন, এক্সট্রা স্লিম, ছ'ইঞ্চি টাচ স্ক্রিন ডিসপ্লে, ৩২ জিবি ইন্টারনাল স্টোরেজ, ১২ এমপি ক্যামেরা আরও অনেক কিছু। এই স্মার্টফোনের দাম ১৯,৯৯৯ টাকা।



সানসিল্ক নিয়ে এল 'ন্যাচরাল রিচার্জ রেঞ্জ'— শ্যাম্পু ও কন্ডিশনার। এটি চুলের গোড়া থেকে পুষ্টি জোগাবে। চুল হয়ে উঠবে আগের চেয়ে পাঁচগুণ বেশি মজবুত। ৮০ মিলি ও ১৮০ মিলি শ্যাম্পু ও কন্ডিশনারের দাম যথাক্রমে ৬৪ টাকা ও ১৩২ টাকা।



▲আপনার রান্নাঘরকে আরও পরিষ্কার রাখতে ক্যাপস নিয়ে এল অটোক্লিন কিচেন চিমনির এক অসাধারণ সম্ভার। এতে আছে গ্যাস লিকেজ সেন্সর, হিট সেন্সর। এর অভিনবত্ব হল এটি রিমোট কন্ট্রোল দ্বারা পরিচালিত হয়। এই চিমনির দাম শুরু ১৪৯৯০ টাকা থেকে।



▲সানফিস্ট নিয়ে এল সানফিস্ট মারি লাইট। কোলেস্টেরল ফ্রি এই বিস্কুট পাওয়া যাচ্ছে তিনটি ভিন্ন স্বাদে — অরিজিনাল, ওটস ও ওরেঞ্জ। দাম শুরু ৫ টাকা থেকে।

▼সরষের তেল ছাড়া রান্না ভাবাই যায় না। তাই রান্নার স্বাদ বাড়াতে সানরাইজ় নিয়ে এল একেবারে খাঁটি ঝাঁঝালো সরষের তেল। ক্রেতাদের সুবিধার জন্য পাঁচ লিটারের জেরিক্যান তো আছেই, এছাড়াও দু' লিটার, এক লিটার ও ৫০০ এম এল-এর বোতল ও পাউচে পাওয়া যাচ্ছে এই তেল। দাম যথাক্রমে ৬১৫ টাকা, ২৫০ টাকা, ১৩৫ টাকা ও ১২৫ টাকা।





▲ঠোঁটকে আরও আকর্ষণীয় করে তুলতে লরিয়াল প্যারিস নিয়ে এল রুজ় কেয়ারেস ও শাইন কেয়ারেস লিপস্টিকের এক আকর্ষণীয় সম্ভার। মহিলাদের পছন্দের কথা মাথায় রেখে একাধিক আকষণীয় রঙে পাওয়া যাচ্ছে। দাম ৪৯৯ টাকা।



▲ফ্যাশন স্টেটমেন্টে নতুন মাত্রা যোগ করতে বিবা নিয়ে এল নতুন স্প্রিং-সামার কালেকশন। মধুবনি কাজ করা উজ্জ্বল রঙের এই কুর্তাগুলি একশো শতাংশ কটন দিয়ে তৈরি। দাম শুরু ৮৯৯ টাকা থেকে।



গ্যাস আভেনের যত্ন

দীর্ঘদিন ধরে ব্যবহার করার ফলে অনেকসময় গ্যাস আভেনে তেলমশলা জমে চটচটে ভাব দেখা দেয়। কীভাবে পরিষ্কার করবেন? আপনাদের সুবিধের জন্য রইল সহজ গাইডলাইন।

গ্যাস বার্নারের চটচটে ভাব দূর করতে ঈষদুষ্ণ গরম জলে বেকিং সোডা, গুঁড়ো সাবান মিশিয়ে স্পাঞ্জে করে মুছে নিন। তেলভাব কেটে যাবে। গ্যাস বার্নারের আশেপাশে তেলমশলা, ডাল-ভাত বা দুধের ছিটেফোঁটা অংশ পড়ে রীতিমতো অপরিষ্কার হয়ে যায়। পুরনো টুথব্রাশ দিয়ে সুইচের চারপাশ ভাল করে ঘষে নিন। গ্যাস বার্নারের ছিদ্রগুলো বন্ধ হয়ে গেলে ঠিকমতো আগুন জ্বলে না। এক্ষেত্রে গ্যাস বার্নার সাবধানে খুলে কেরোসিন তেল মাখিয়ে ২০ মিনিট রেখে দিন। এরপর পুরনো টুথব্রাশ দিয়ে ঘষে নিন। তারপর পরিষ্কার শুকনো কাপড় দিয়ে মুছে যথাস্থানে বসিয়ে দিন। আভেনের গায়ে খাবার পড়ে বিশ্রী দাগ হয়ে যায়। এই দাগ তুলতে বেকিং পাউডার জলে গুলে ঘন পেস্ট তৈরি করে দাগের ওপর লাগিয়ে নিন। কিছুক্ষণ পর ভিজে কাপড় দিয়ে মুছে নিন। দাগ ম্যাজিকের মতো চলে যাবে। তবে গ্যাস আভেন পরিষ্কার করার আগে গ্যাসের সুইচ বন্ধ করা আছে কিনা দেখে নেবেন।

মডেল: স্মিতা, **মেক-আপ:** প্রসেনজিৎ বিশ্বাস, **ফোন:** ৯০০২২৫৯৪১২, **পোশাক:** প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট, **ফোন:** ৩৯৮৪৮৪০০, **লোকেশন:** হোমটাউন, মার্লিন হোমল্যান্ড **ফোন:** ৩০৪৮৬৩০৩, **ছবি:** শুভেন্দু চাকী

নিজস্ব স্টাইল স্টেটমেন্ট গড়ে তুলুন



বোন অন্ধের মতো আপনার ড্রেসিং সেন্স নকল করে? পার্টিতে কোনও বন্ধু নিয়ে যাবেন কি না বুঝতে পারছেন না? সমাধানে ইমেজ কনসালটেন্ট

সী মা লা হি ড়ি

আমার এক বোন আছে যে পোশাকের ব্যাপারে আমাকে হুবহু নকল করার চেষ্টা করে। আমি যদি নতুন কোনও জামা কিনি, তাহলে তক্ষুণি ওকেও ওই একইরকম জামা কিনে দিতে হবে। আর শুধু পোশাকই নয়, অ্যাকসেসরিজের ক্ষেত্রেও ব্যাপারটা একই। ও আমার থেকে তিন বছরের ছোট। আমি ওকে অনেক বুঝিয়েছি যে আমাকে যা মানায়, তা ওকে নাও মানাতে পারে। কিন্তু ও কিছুতেই বুঝতে চায় না। প্রতিবারই একইরকম পোশাকের জন্য বায়না করে। কী করব?

নাতাশা, কলকাতা

ছোট বোন যে আপনাকে নকল করবে, সেটা বেশ স্বাভাবিক। অনেক ক্ষেত্রেই দু'বোন একে অপরের স্টাইল বা জামাকাপড়ের ধরন নকল করার চেষ্টা করেন। এটি কিন্তু কিছুটা আপনার প্রতি ওর অ্যাডমিরেশন বোঝায়। এর থেকে বোঝা যায় যে, ও আপনার মতোই হতে চায়। তবে এ ধরনের আচরণ যে মাঝেমধ্যে ভীষণ বিরক্তিকর হয়ে ওঠে সেটা বলাই বাহুল্য! ওকে বুঝিয়ে বলুন যে আপনি ওকে সত্যিই খুব ভালবাসেন আর ওর ব্যাপারে আপনি যথেষ্ট সচেতন। আর আপনি কখন কী কেনাকাটা করছেন, সবকিছু সবসময় ওর সঙ্গে শেয়ার করবেন না। সব জামাকপড় ওকে দেখানোরও প্রয়োজন নেই। ওকে আরও বুঝিয়ে বলুন যে, আপনাকে বা কারওকে হুবহু নকল করাটা আদৌ খুব একটা স্বাস্থ্যকর ব্যাপার নয়। আর প্রত্যেকেরই প্রয়োজন নিজস্ব একটা ড্রেসিং স্টাইল গড়ে তোলার। আপনার বোনের মধ্যেও যাতে সেই নিজস্বতা গড়ে ওঠে তার জন্য ওর সঙ্গে খোলাখুলি কথা বলুন। প্রয়োজনে অন্য আর একজন আত্মীয়ের সাহায্য নিতে পারেন। আপনার বোনের পার্সোনালিটি গড়ে তুলতে তিনিও আপনাকে সাহায্য করতে পারেন।

আমার অধিকাংশ বন্ধুরই সম্পর্ক আছে ও তাঁরা কোনও পার্টিতে গেলে তাঁদের পার্টনারকে নিয়ে যায়। আমার সেই অর্থে কোনও বয়ফ্রেন্ড নেই। তবে আমি পার্টিতে অন্য কোনও বন্ধুকে নিয়ে যেতে পারি কি? ইনভিটেশন কার্ডে উল্লেখ না করা থাকলেও কি এরকম করা সমীচীন? পার্টির হোস্টকে এক্ষেত্রে আগে থেকে কি জানিয়ে দেওয়া প্রয়োজন?

অনুপমা, শিলিগুড়ি



ইনভিটেশন কার্ডে উল্লেখ না থাকলে পার্টনারকে না নিয়ে যাওয়াই ভাল। আর আপনার দ্বিতীয় প্রশ্নের উত্তরে বলি, হোস্ট যাঁদের চান একমাত্র তাঁদের ক্ষেত্রেই আমন্ত্রণটি প্রযোজ্য। তাই, কোনও কিছুর উল্লেখ না থাকলে, নিজে থেকে হোস্টকে না বলাই বাঞ্ছনীয় যে আপনি কোনও পার্টনারকে নিয়ে যেতে চান। হোস্টের সঙ্গে আপনার পারস্পরিক সম্পর্ক আছে বলেই তিনি আপনাকে আমন্ত্রণ জানিয়েছেন। তবে যদি ইনভিটেশনে কোথাও লেখা থাকে যে, আপনি কোনও অতিথি বা ডেটিং পার্টনারকে নিয়ে আসতে পারেন, তাহলে আপনি হোস্টকে একবার জানিয়ে দিন আপনার পার্টনারের ব্যাপারে। তবে সবার আগে মাথায় রাখবেন আপনার হোস্ট কে ও কী ধরনের অকেশনে তিনি আপনাকে আমন্ত্রণ জানিয়েছেন।

রেস্তরাঁয় খেতে গেলে

বিশেষ টিপস

- রেস্তরাঁয় খেতে গেলে এটিকেটের ব্যাপারে খেয়াল রাখা জরুরি। যদি অনেক বড় দল নিয়ে ফ্যামিলি রেস্তরাঁয় যান, তাহলে খুব জোরে চেঁচিয়ে কথাবার্তা বলবেন না।
- একসঙ্গে একগাদা খাবার ডিশে নেবেন না। সার্ভিং বোল থেকে অল্প অল্প করে খাবার নিয়ে প্লেটে রাখুন।
- খেতে খেতে কথা বলবেন না। কথা বলতে হলে খাওয়া সাময়িক বন্ধ রেখে কথা বলে নিন। খাওয়ার সময় হাতের পাশেই ন্যাপকিন রাখুন। চামচ, ফর্কের ব্যবহারও গুরুত্বপূর্ণ।
- খেতে খেতে উঠে যেতে হলে 'এক্সকিউজ় মি' বলে উঠুন।

অলংকরণ: সমরজিৎ রজক

প্রশ্ন পাঠান ই-মেলে:
sananda@abp.in


প্রথম উড়ানের মুহূর্ত
মনে রাখার মতো একটি দিন
এই মরশুমের সবটুকু প্রাপ্তি প্রাণভ'রে উপভোগ করুন
আর প্রত্যেকটা দিন ক'রে তুলুন দারুণ ফ্যাশনেব্‌ল !
ম্যাক্স
max
LOOK GOOD. FEEL GOOD.
পুরুষ: শার্ট-₹799, ডেনিম্‌স-₹999, সানগ্লাসেস-₹499, বেল্ট - ₹399। 2-8 বয়সের মেয়ে: ড্রেস-₹499। মহিলা: কুর্তা-₹699, স্যান্ডেলস-₹699
MEN'S WEAR I WOMEN'S WEAR I KIDS' WEAR I FOOTWEAR I ACCESSORIES
THE LARGEST VALUE FASHION BRAND IN INDIA AND THE MIDDLE EAST I OVER 200 STORES ACROSS 16 COUNTRIES
OVER 80 STORES ACROSS 41 CITIES IN INDIA I WWW.MAXFASHIONINDIA.COM I MAXFASHIONS
আপনার কাছাকাছির স্টের খোঁজার জন্যে এসএমএস করুন: MF<SPACE><FIRST THREE LETTERS OF THE CITY>
56070 নম্বরে। যেমন, কলকাতায় স্টের খুঁজতে হ'লে 56070 নম্বরে MF KOL এসএমএস করুন।



সোয়েটার, শালে জবুথবু নয়, শার্টের সঙ্গে টপ বা টপের সঙ্গে শ্রাগ। হালকা শীতে লেয়ারিংয়ের নতুন কনসেপ্ট এবারের ফ্যাশন ফিচারে।

ওয়র্মিং আপ

ব্রিক রেড লুজ় ফিটেড খেশের ট্রাউজ়ার্সের সঙ্গে সাদা শার্ট। টিম আপ করা হয়েছে লং টপ। স্লিভলেস টপেও একই রঙিন খেশের বুনট।

পোশাক: সিয়েনা
যোধপুর পার্ক
ফোন: ৪০০০২৮২৮



কালো ধোতি প্যান্টে টুকটুকে লাল পাইপিং বর্ডার। সঙ্গে টারকয়াজ় সুতির র‌্যাপ টপ। ফোল্ডেড স্লিভসে হালকা সবুজ বর্ডার। উজ্জ্বল রং অফসেট করতে হালকা ছাই রঙের লম্বা ঝুলের শ্রাগ।

মডেল: মিশমি
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
গয়না: করিশমা
ফোন: ৯০৩৮৭৪৫৭৪৮
লোকেশন: বেস্ট ওয়েস্টার্ন প্রিমিয়ার ভেদিক ভিলেজ স্পা রিসর্ট
ফোন: ৬৬২২৯৯০০
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

শ্রাগ ও ধোতি প্যান্ট: অরণ্য
ফোন: ৯৮৩১০৩৯৮২২
নীল টপ: সংযুক্তা
ই-মেল: sanjukta.only@gmail.com


আনন্দমেলা ফ্যাশন ২
কালার
ক্যা
লাইডোস্কোপ
ডিজ়াইনার
হাতে আঁকা ক্যানভাসের প্রেক্ষিতে
ডুও একতা
রঙের ক্যালাইডোস্কোপ।
ও রুচিরার
আনারকলি, স্কার্ট, লং ড্রেসের
নতুন
জমজমাট ফ্যাশন ফিচার।
কালেকশন।

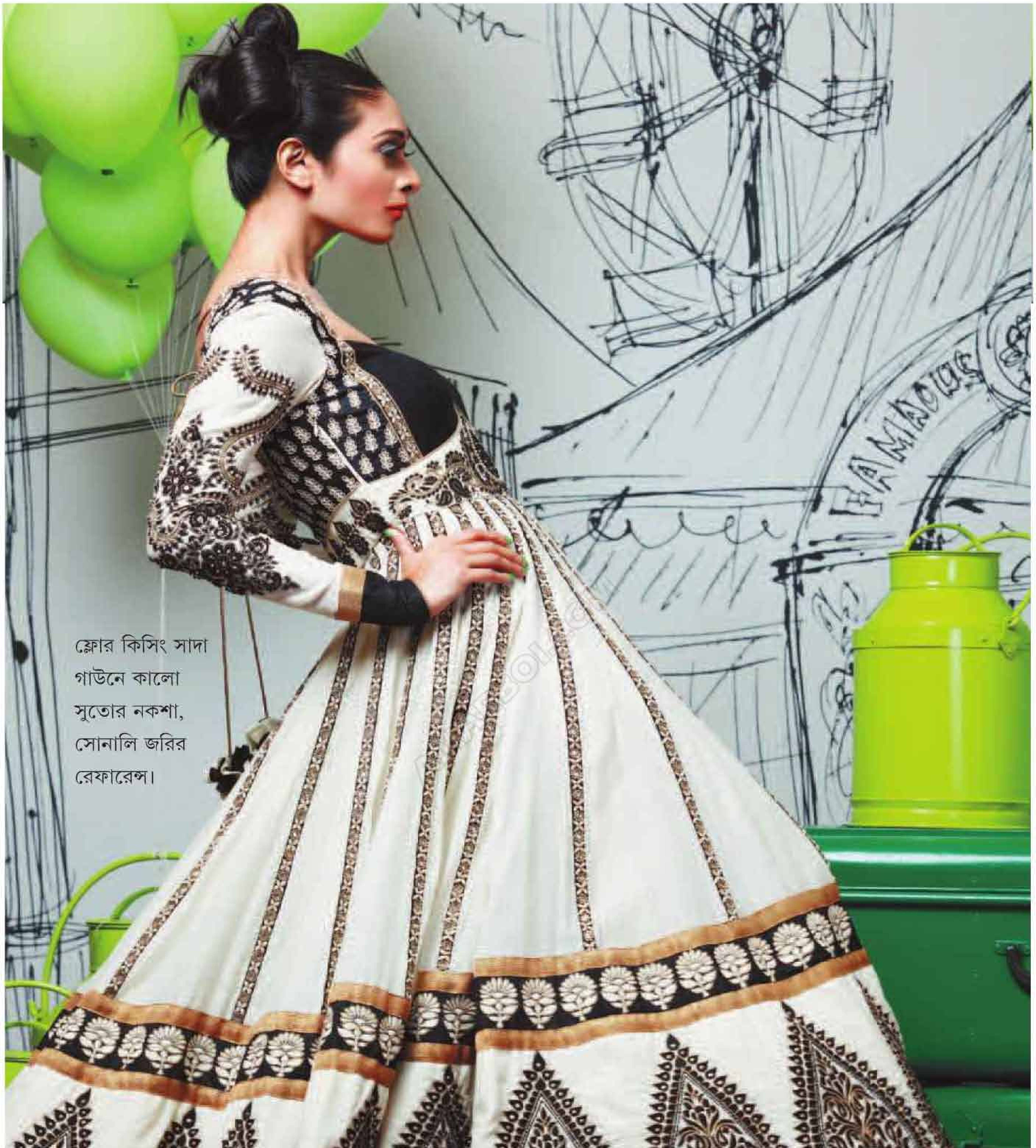


এক্সপেরিমেন্টিং উইথ ট্র্যাডিশনাল এমব্রয়ডারি ফর্মস অ্যান্ড গিভিং দেম আ কমপ্লিটলি কনটেম্পোরারি ফিল ইজ় দ্য বেসিক আইডিয়া। এথনিক ইয়েট স্টাইলিশ।



◀ কালচে লাল লং স্কার্টের সঙ্গে জ্যাকেট স্টাইল কালো ব্লাউজ়। অলওভার রুপোলি জমকালো এমব্রয়ডারি। ভারতীয় নকশার সঙ্গে ওয়েস্টার্ন কাটের অনবদ্য মিশেল। (ডানদিক)

বাসন্তী হলুদ আনারকলিতে সোনালি জরির কাজ। হেমলাইনে জরির পটি। স্লিভসে জরির এমব্রয়ডারি। (বাদিকের পাতা)



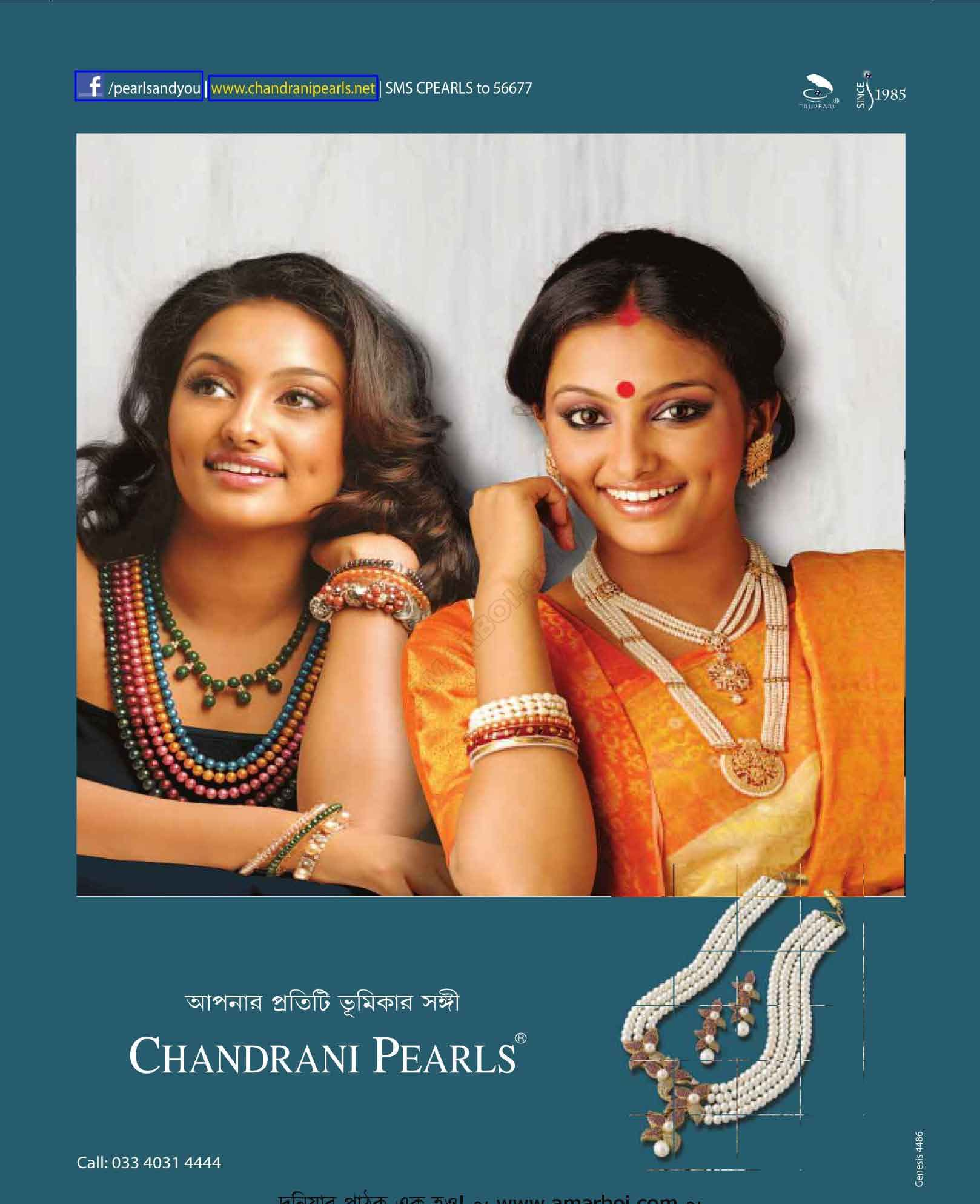
ফ্লোর কিসিং সাদা গাউনে কালো সুতোর নকশা, সোনালি জরির রেফারেন্স।


বিয়ে হয় লাখ কথায়,
বেনারসি এক কথায়
শ্রীনিকেতন®
কেনাকাটার আনন্দনিকেতন
সোদপুর • হাইল্যান্ড পার্ক • শ্যামবাজার • বারাসাত
Phone : 2583 4436 / 37/ 38
E-mail : info@sriniketan.com
Website : www.sriniketan.com
শ্রীনিকেতন
কেনাকাটার আনন্দনিকেতন
1964 - 2013
50
গায়ে গায়ে পঞ্চাশে



টিম আপ করা হয়েছে
ফুল স্লিভড ফ্রন্ট ওপেন
জ্যাকেটের সঙ্গে।
স্লিভস আর সামনের
অংশে কালো সুতো
দিয়ে করা ভারি
ট্র্যাডিশনাল
এমব্রয়ডারি। অভিনব
ফিউশন ক্রিয়েশন।

কচি কলাপাতা আর
সাদার স্ট্রাইকিং কম্বিনেশন।
অফ হোয়াইট চুড়িদারের
সঙ্গে ব্রাইট অ্যান্ড গর্জাস
আসিমেট্রিকাল লং কুর্তা।


/pearlsandyou | www.chandranipearls.net | SMS CPEARLS to 56677
TRUPEARL
SINCE 1985
আপনার প্রতিটি ভূমিকার সঙ্গী
CHANDRANI PEARLS®
Call: 033 4031 4444
Genesis 4486



শাড়ির সঙ্গে জ্যাকেট স্টাইল ব্লাউজ়। কালো জমিতে সাদা-সোনালি রঙের বুনট। ব্লাউজ়েও একই রেফারেন্স।


SENCO GOLD®
Vivah Collection
নতুন তুমি
রোজ হোক শুভদৃষ্টি
mudra kol 1348



রয়্যাল ব্লু ফ্রি ফ্লোয়িং গাউন। লেয়ার্ড হেমলাইনে টারকয়াজের রেফারেন্স, হেভি ফ্রিলস। সঙ্গে স্টাইলিশ একই রঙের শর্ট জ্যাকেট। মোনোক্রোমাটিক অ্যাপিল। জ্যাকেটের কলার ও হেমলাইনে রাফলস। সাদা কালো প্রেক্ষিতে রঙের দুর্দান্ত প্রেজেন্টশন।

মডেল: শতরূপা, শুভমিতা
পোশাক: একরু
ফোন: ৪০৭২ ৩০০০
ছবি: স্বরূপ দত্ত

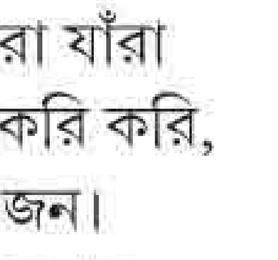


দু’জন বসের সঙ্গে

আপনি অফিসের নতুন কর্মী হোন বা পুরনো, আপনার উর্ধ্বতন বস যদি একের বদলে দু’জন হন, তাহলে অনেকেই দ্বিধাগ্রস্ত হয়ে পড়েন।

একজন কর্মীর দু’জন বস! এরকমটা কিন্তু অনেকক্ষেত্রেই হয়ে থাকে। আমরা যাঁরা কর্পোরেট কোম্পানিগুলোতে চাকরি করি, তাঁদের অনেকেরই রিপোর্টিং বস হয়তো দু’জন। এমনিতেই অফিসে বসের সঙ্গে সম্পর্ক সবার খুব একটা সহজ হয় না। সেখানে যদি একের বদলে দু’জন বস হন, তাহলে তো আরওই কনফিউশন! ভেবে দেখুন, একজন বস আপনাকে যতটা কাজের দায়িত্ব দেবেন, দু’জন বস হলে কাজের ভার তার তুলনায় অনেকটাই বেশি হবে। তাই দু’জন বস থাকলে প্রথমেই কাজের একটা প্ল্যানিং করে নিন। ওয়ার্কলোড সামলানোর ক্ষমতা থাকা দরকার। মনে রাখবেন দু’জন মানুষের চরিত্র সম্পূর্ণ আলাদা। একজন মানুষের ব্যক্তিত্ব কখনওই অন্য আর একজনের মতো হতে পারে না। তাই কর্মী হিসেবে দু’জন বসকে স্বতন্ত্র মানুষ হিসেবে দেখুন। আর ‘বস’ মানেই কিন্তু ভীতিকর কেউ নন। অনেকক্ষেত্রেই দেখা যায় যে, দু’জন বসের মধ্যে একজনের সঙ্গে কাজ করতে খুব সুবিধে, আর আর একজন মানুষ হিসেবে খুবই ভাল। তাঁর ব্যক্তিত্বও বেশ আকর্ষণীয়। আপনার সুবিধে হল, কাজের ক্ষেত্রে একজনের থেকে আপনি যতটা শিখতে পারবেন, অন্য জনের থেকে ব্যক্তিত্বগঠন বা চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যের ব্যাপারে আপনার অভিজ্ঞতা বাড়বে। তবে দু’জনকেই নিরপেক্ষভাবে মূল্যায়ন করুন। আপনার কাজের ব্যাপারে তাঁকে আপডেটেড রাখুন। ছোটখাটো ব্যাপারেও বসের ইনপুটস কাজে লাগতে পারে। কাজের প্রতি আগ্রহ থাকা জরুরি। দু’জনের প্রতি একইরকম আনুগত্য বজায় রাখুন। অফিসে কোনও পার্সোনাল ফেভারিট থাকতে পারে না। আপনি নিজে যতটা নিরপেক্ষ ভাবমূর্তি গড়ে তুলবেন, ততই আপনার বসও আপনার প্রতি সেরকম মনোভাবই দেখাবেন। কাজের চাপ দক্ষতার সঙ্গে সামলানো জরুরি। তাই প্রতিদিন ওয়ার্ক ডেডলাইন সেট করে রাখুন। কোনও একজন বসের সঙ্গে কথা বলার সময় আর একজনের প্রসঙ্গ কখনওই তুলবেন না। একজনের অ্যাসাইনমেন্টের ব্যাপারে অর একজনকে জানানোর প্রয়োজন নেই। মনে রাখবেন, অফিস এটিকেটে গোপনীয়তা রক্ষা করা ও অনুগত থাকা খুব গুরুত্বপূর্ণ। তবে দু’জন বস থাকলে কাজে বৈচিত্র্য আসে। দু’ধরনের মানুষের সঙ্গে কাজ করলে অভিজ্ঞতাও বাড়ে।

কাজই শেষ কথা...



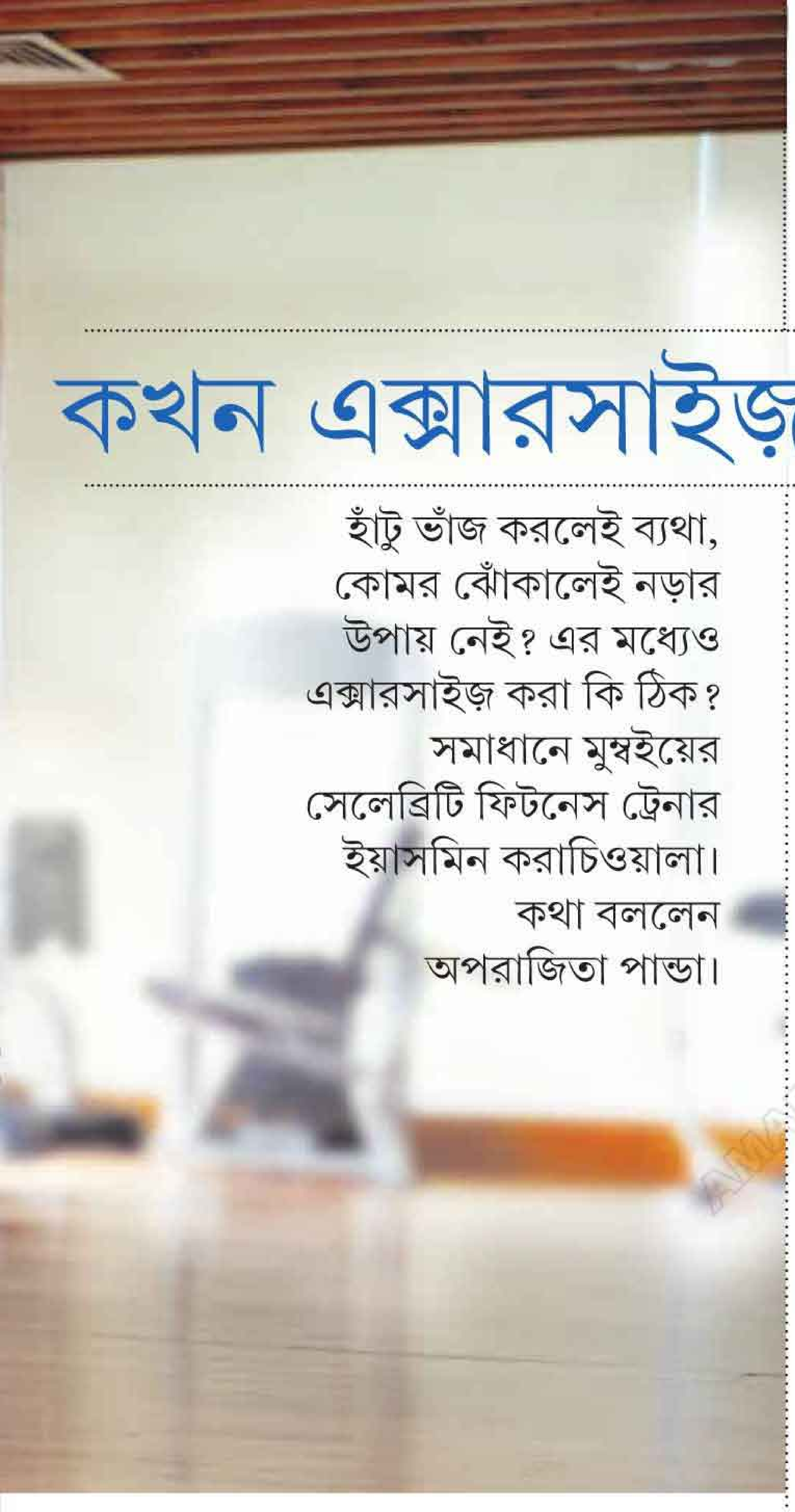
দ্যুতি প্রায় পাঁচ বছর ধরে কর্পোরেট সংস্থায় কাজ করে। বিগত দু’বছর ধরে তাঁর রিপোর্টিং বস দু’জন। এই ক’দিনে দু’জনের সঙ্গেই মানিয়েগুছিয়ে চলতে শিখে গিয়েছে ও।

মডেল: সৈকত, আয়েশা, সৌরসেনী
মেক-আপ: প্রসেনজিৎ বিশ্বাস
ফোন: ৯০০২২৫৯৪১২
পোশাক: প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট
ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০
ছবি: শুভেন্দু চাকী



নতুন বছরে আপনার রেজ়লিউশন—ফিট থাকতে হবে। তাই তড়িঘড়ি খাওয়াদাওয়া কন্ট্রোল আর এক্সারসাইজ় শুরু। কিন্তু শুরুর দিন-দশেক পরেই নানারকম ব্যথা-বেদনায় কাবু, একেবারেই বেড রেস্ট। ফিট থাকতে গিয়েই চরম আনফিট হওয়ার অবস্থা। কেন এমন হল? আমাদের প্রত্যেকের ফিজ়িকাল স্টেটাস একরকম নয়। তার ওপর নির্ভর করে ফিজ়িকাল অ্যাক্টিভিটির রুটিনটাও যে একটু বদলে যেতে পারে—এই বেসিক নিয়মটা আমরা অনেকসময়ই মেনে চলি না। তাই হিতে বিপরীত। সত্যিই তো কাজের চাপ, টেনশন, হাঁটু ব্যথা, কোমরে ব্যথার মতো সমস্যা আমাদের প্রত্যেকেরই রয়েছে। কিন্তু এক্সারসাইজ় শুরু করার সময় ক'জনই বা এগুলোর কথা মনে রাখি। হাঁটুতে ব্যথা বলে আমার জন্য যে এক্সারসাইজ়টা উপযুক্ত, কোমরে ব্যথা বলে অন্য আরেকজনের জন্য সেটা উপযুক্ত নাও হতে পারে। তাই শুরু থেকেই সচেতন হন। হয়তো না জেনেই তাড়াহুড়ো করে সকাল-বিকেল হাঁটতে শুরু করলেন, তারপর জানতে পারলেন, আপনার হাঁটা একেবারেই বারণ। এদিকে ততদিনে আপনার পায়ের যা ক্ষতি হওয়ার হয়ে গিয়েছে। ফিট তো থাকাই হল না, উল্টে আরও সমস্যা বাড়তে শুরু করল। এটা ভাববেন না, ব্যথায় ভুগছেন বলে কোনও এক্সারসাইজ়ই করতে পারবেন না। ব্যথার সমস্যা





কখন এক্সারসাইজ় করা ঠিক নয়

হাঁটু ভাঁজ করলেই ব্যথা, কোমর ঝোঁকালেই নড়ার উপায় নেই? এর মধ্যেও এক্সারসাইজ় করা কি ঠিক? সমাধানে মুম্বইয়ের সেলেব্রিটি ফিটনেস ট্রেনার ইয়াসমিন করাচিওয়ালা। কথা বললেন অপরাজিতা পান্ডা।



নিয়েও আপনি এক্সারসাইজ় করতে পারেন। শুধু জানা দরকার, কোথায় কোনটা উপযুক্ত।

হাঁটুতে ব্যথা থাকলে

বয়সের সঙ্গে কম-বেশি আমাদের অনেকের মধ্যেই হাঁটুতে ব্যথার সমস্যা দেখা যায়। এমনিতেই হাঁটুতে ব্যথা হলে ডাক্তারের নানারকম বাধানিষেধ থাকে, যেমন মাটিতে পা মুড়ে বসতে বা বেশি সিঁড়ি ভাঙতে বারণ করা হয়। আসলে হাঁটু ব্যথা থাকলে এমন এক্সারসাইজ় করা ঠিক নয় যেখানে হাঁটুর ওপর আলাদা করে চাপ পড়ে। এতে ব্যথা বাড়তে পারে। দৌড়নো, সিঁড়ি ভাঙার বা অন্য যে কোনও স্টেপ এক্সারসাইজ়ও এড়িয়ে চলা উচিত। এর ওপর ওজন অতিরিক্ত পরিমাণে বেশি হলে তো কথা নেই। যদি আপনার ওজন স্বাভাবিকের থেকে অনেকটাই বেশি হয়, তাহলে যে কোনও ধরনের হাই ইমপ্যাক্ট অ্যাক্টিভিটি একেবারেই ফলো করবেন না। পরিবর্তে এমন ধরনের এক্সারসাইজ় ট্রাই করুন, যেখানে হাঁটুর ওপর কম চাপ পড়বে। হাঁটতে চাইলে নরম জায়গায় হাঁটুন। পার্কে বা বাগানের সবুজ ঘাস হলে তো কথাই নেই। কংক্রিটের রাস্তায় দু'বেলা হাঁটলে কিন্তু কোনও উপকার হবে না, উল্টে পায়ের ওপর চাপ পড়বে। হাঁটার জন্য জরুরি ভাল জুতো। জুতোর ব্যাপারে কম্প্রোমাইজ় করলে চলবে না। ভাল কম্পানির আরামদায়ক স্নিকারস কিনে নিন। দেখবেন গোড়াতেই অর্ধেক সমস্যা মিটে যাবে। নির্দিষ্ট সময়ের পরে জুতো বদলে ফেলতে পারলে সবথেকে ভাল হয়। জিমে এক্সারসাইজ় করলে লো ইনটেসিটির ওয়েট ট্রেনিং করুন। আর ওয়র্ক আউট করার পরে কিন্তু স্ট্রেস রিলিফ করাও দরকার। এক্সারসাইজ় করলেন অথচ হাঁপিয়ে গেলেন, সেটা কাজের কথা নয়। তাই ওয়র্কআউটের পরে স্ট্রেচিং করুন। ব্যথা, ইনজুরির সমস্যা থাকলে খুব আরাম হবে। ব্যথায় একেবারেই উঠে দাঁড়াতে না পারলে বিশ্রাম নিন। তারপর ওয়র্কআউট শুরু করুন।



কোমরে ও পিঠে ব্যথার সমস্যায়

সঠিক পশ্চার মেনটেন না করা বা ঠিক ধরনের চেয়ার ব্যবহার না করার ফলে লোয়ার ব্যাকপেনের সমস্যা ক্রমশ বাড়ছে। কোমরের নীচের দিকে ব্যথা হলে ভারি কিছু তোলার চেষ্টা করবেন না। মাসকাবারির বাজারের ব্যাগ হোক বা শপিং ব্যাগ, কোনওটাই খুব ভারি হলে তুলতে গেলে কোমরে চোট লাগতে পারে।



‘ভুল’ ধারণা ভেঙে ফেলুন

জিমে শুধু মেশিনের মাধ্যমে এক্সারসাইজ় করলেই ফ্যাট ঝরে যাবে, এটা ভুল ধারণা। পুশ-আপ, ক্রাঞ্চ বা ফ্রি-হ্যান্ড এক্সারসাইজ় ও প্রাণায়ামও সুস্থ থাকার জন্য একান্ত জরুরি। সেরকমই শুধুমাত্র কার্ডিও এক্সারসাইজ় করলে বডির ফার্মনেস তৈরি হয় না, মাসলসও মজবুত হয় না। তাই এর সঙ্গে ওয়েট ট্রেনিং করা দরকার। তাড়াহুড়ো করে, যেমন তেমন করে এক্সারসাইজ় করলেই হয় না, প্রপার পশ্চার মেনটেন করা জরুরি। হাই ইনটেনসিটির এক্সারসাইজ়ে কম সময়ে বেশি ক্যালরি ঝরে ঠিকই। কিন্তু শুধু এই এক্সারসাইজ়ে জোর দিলে, আঘাত পাওয়ার সম্ভাবনা বেশি। অন্তত দু'দিন গ্যাপ দেওয়া দরকার।

একইরকমভাবে হঠাৎ করে কোমর ঝুঁকিয়ে কোনও কাজ করবেন না। হাত থেকে মাটিতে কিছু পড়ে গেল অমনি কোমর ঝুঁকিয়ে তুলতে গেলেন, ব্যস তাহলেই লেগে যাওয়ার সম্ভাবনা বেশি। কোমরের সমস্যা কমানোর জন্য কোর মাসল স্ট্রং হওয়া দরকার। যদি আপনার কোর মাসলস খুব স্ট্রং না হয়, তাহলে ডেডলিফ্ট, হেভি ওয়েট স্কোয়াটের মতো এক্সারসাইজগুলো করবেন না। ব্যাক মাসল ও কোর মাসল শক্তিশালী করার জন্য পিলাটিজ় এক্সারসাইজ় কার্যকর। অনেকসময় ভুল এক্সারসাইজ় করলে কোমরের হাড় সরে যেতে পারে। সেক্ষেত্রে এক্সারসাইজ় শুরু করার আগে ডাক্তার দেখিয়ে নেওয়া খুব জরুরি। কারণ কোথায় বোন ডিসপ্লেসমেন্ট হয়েছে তার ওপরে নির্ভর করবে এক্সারসাইজ়ের ধরন।

ঘাড়ে ব্যথা হলে

ঘাড়ে ব্যথা হলে পুল আপস, ওভারহেড শোল্ডার প্রেস, ল্যাট পুল ডাউন, ল্যাটারাল ফ্লাইসের মতো এমন এক্সারসাইজ় যেগুলোতে ঘাড়ে চাপ পড়তে পারে, সেগুলো না করাই ভাল। শরীরের ওপরের অংশের কোনও পুশ-আপ বা এক্সারসাইজ় করার সময়ও সতর্ক থাকা দরকার। অভিজ্ঞ ট্রেনারের পরামর্শ নিয়ে এক্সারসাইজ় করলে ভাল।

লোয়ার অ্যাবডোমেনের ফ্যাট কমাতে



লোয়ার অ্যাবডোমেন বা তলপেটের মেদ নিয়ে আমাদের অনেকেরই চিন্তা। এই বাড়তি মেদ ঝরিয়ে ফেলার জন্য নানারকমের কসরত করতে আমরা পিছপা হই না। কিন্তু এতে হিতে বিপরীত হতে পারে জানেন কি? আর ফ্ল্যাট বেলি পাওয়ার জন্য শুধু এক্সারসাইজ়ই যথেষ্ট নয়, এর সঙ্গে দরকার প্রপার ডায়েট। জিমে ওয়েট ট্রেনিং ও কার্ডিও এক্সারসাইজ় বেস্ট অপশন। আর রেগুলার এক্সারসাইজ়ের মধ্যে ক্রাঞ্চ, রোল আপস করলে উপকার পাবেন।

যোগাযোগ: ০৯৯৩০৯২০০১১
মডেল: দিতি, মিশমি, **মেক-আপ:** স্বরূপ
ফোন: ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
পোশাক: ওয়েস্টসাইড, ক্যামাক স্ট্রিট,
ফোন: ২২৮১৭৩১২, প্যান্টালুন্স, গড়িয়াহাট
ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০,
লোকেশন: মুসটাং-দ্য ফিটনেস লাউঞ্জ, ক্লাব ইকো ভিস্তা বাই কনক্লেভ, **ফোন:** ২৫৬৯ ৩৮০০/৩৮১২
ই-মেল: www.theconclave.in,
ছবি: শুভেন্দু চাকী

SLEEPING PEACEFULLY IS NOT AN ART. IT'S A SCIENCE.



Visco-elastic Memory Foam Inside

msi TECHNOLOGY

LIFE TIME WARRANTY*

LUXURINO

POCKET SPRING MATTRESS WITH MEMORY FOAM PILLOW TOP

From the house of Kurlon, a high-end mattress that is the ultimate in sleep comfort and relaxation. LUXURINO. Perfect sleep. Perfected by years of research.

■ High tensile pocket spring mattress with MSI Technology ■ With MSI technology the body movement on one side of the mattress is independent and doesn't disturb the movement on the other side ■ Visco Elastic Foam (Memory Foam) pillow top creates a mould to support your body in any sleeping position ■ Imported knitted jaquard tapestry ■ Moisture regulation and air circulation for elongated freshness

WIDE RANGE OF OTHER MATTRESSES

Rubberised Coir Mattress : New Klassic Plus | New Klassic | Klassic Bliss | New Super Deluxe | KurloBond

Therapeutic Mattress : New SpineKare | New Ortho

Spring Mattress : Valentino | Fantasy | Angelica | Marvel | Legacy | Desire Top | Dreamsleep | Unique

Polyurethane Foam Mattress : Imagine | Mermaid | Fombed Plus | Fombed | Rejuvene | Magna | Relax

Kurl-on®

RISHTON KA comfort zone

Mattress | Pillows | Foam | Furnishing | Furniture

INDIA'S LARGEST SELLING MATTRESS

Available at Kurlon Mattress Express and all authorised Kurlon Dealers.

Institutional / Franchisee enquiry solicited.

Toll free: 1800-425-0404 | customercare@kurlon.com | www.kurlon.com

বয়স



ও রূপচর্চা

বয়স তো বাড়বেই। প্রকৃতির নিয়ম মেনে ত্বকের নির্জীবতায়, সূক্ষ্ম বলিরেখায় সে জানাবে তার আগমন বার্তা। এই এজিং প্রসেসকে অস্বীকার না করে জেনে নিন যথাযথ যত্নে কীভাবে সামাল দেবেন।

আয়নার সামনে দাঁড়ালে বহুদিনের চেনা চেহারাটা একটু অচেনা মনে হয়। ১০ বছর আগের সেই 'আমি'টার সঙ্গে এখনকার আমির আর কোনও মিলই নেই। চোখের তলায় ডার্ক সার্কেল, বলিরেখা, ঝুলে যাওয়া ত্বক— সবকিছুই কেমন যেন চোখে আঙুল দিয়ে দেখিয়ে দেয় যে এবার আপনার বয়স হয়ে গেছে। দেখুন, বয়স তো বাড়বেই, এটাই স্বাভাবিক নিয়ম। বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে আমাদের ত্বকের স্বাভাবিক আদ্রর্তাও ক্রমশ কমতে থাকে, ফলে ত্বক শুষ্ক হয়ে যায়, নির্জীব দেখায়। আর তার সঙ্গে তো বলিরেখা, ডার্ক সার্কেল, আনইভেন স্কিন টোন, পিগমেন্টেশনের সমস্যা তো আছেই। অনেকের আবার ফেশিয়াল মাসল ক্রমশ ঢিলে হয়ে যায়। আসলে একটা কথা জানেন কী? সময়ের সঙ্গে সঙ্গে আমাদের বয়স যেমন বেড়ে যায় ঠিক তেমনই একইসঙ্গে আমাদের ত্বকেরও বয়স বাড়ে। মোটামুটি ২৫ বছর বয়সের পর থেকেই ত্বকে এজিং প্রসেস শুরু হয়ে যায়। দেখুন, এজিং প্রসেস আপনি থামিয়ে রাখতে পারবেন না। তবে নিজের একটু যত্ন নিলেই কিন্তু বয়সের ছাপের লক্ষণগুলোকে সহজেই নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারবেন। ক্লেনজ়িং, টোনিং, ময়েশ্চারাইজ়িংয়ের মতো বেসিক কয়েকটা জিনিস দৈনন্দিন জীবনের অঙ্গ করে নিন। সপ্তাহে একদিন একটু সময় বের করে ফেস মাস্ক ট্রাই করুন। আর মাসে একবার ফেশিয়াল করান। ব্যস এইটুকুই যথেষ্ট।

ক্লেনজ়িং টোনিং ময়শ্চারাইজ়িং

প্রথমেই আসে ক্লেনজ়িং-এর কথায়। ধুলোময়লা, ঘাম, তেল জমে রোমকূপের মুখ বন্ধ হয়ে যায়। ফলে স্কিন রিনিউয়াল ও রিপেয়ার প্রসেস ঠিকমতো হয় না। তাই স্বাভাবিক, শুষ্ক বা তৈলাক্ত যে ধরনের ত্বকই হোক না কেন ক্লেনজিং ইজ মাস্ট। দিনে দু'বার ক্লেনজিং মিল্ক বা জেল দিয়ে মুখ পরিষ্কার করুন। মুখ পরিষ্কার করার পর তুলোয় টোনার নিয়ে ভাল করে মুখ মুছে নিন। টোনার আপনার ত্বকের টানটান ভাব বজায় রাখতে সাহায্য করবে। ক্লেনজ়িং, টোনিং-এর মতোই ময়েশ্চারাইজ়িং কিন্তু অত্যন্ত জরুরি। কারণ, বয়সের সঙ্গে সঙ্গে ত্বক ক্রমশ শুষ্ক হয়ে পড়ে, ফলে বলিরেখার সমস্যা আরও বেশি করে দেখা দেয়। তাই মুখ পরিষ্কার করার পর অবশ্যই কোনও ভাল ময়শ্চারাইজার লাগান।

রোদ থেকে বাঁচতে

বলিরেখা, পিগমেন্টেশন বয়সের লক্ষণগুলো বেশিরভাগই দেখা দেয় সূর্যের ক্ষতিকারক আলট্রাভায়োলেট রশ্মির প্রভাবে। এই রশ্মি ত্বকের গভীরে প্রবেশ করে কোলাজেনের ক্ষতি করে। কোলাজেন ক্ষতিগ্রস্ত হলে ত্বকের টানভাবও ক্রমশ নষ্ট হয়ে যায়। ফলে বলিরেখার সমস্যা বহুগুণ বেড়ে যায়। তাই রোদে বেরনোর অন্তত ২০ মিনিট আগে মুখে ও গলায় উচ্চ এসপিএফযুক্ত সানস্ক্রিন অবশ্যই লাগাবেন। নিজের ত্বকের প্রকৃতি অনুযায়ী সানস্ক্রিন বেছে নিন। শুষ্ক ত্বকের জন্য ক্রিমবেস সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন। আর তৈলাক্ত ত্বকের ক্ষেত্রে জেলবেস সানস্ক্রিন ভাল কাজ করে।



স্ক্রাবিং

কোমল, সুন্দর ত্বক পেতে ত্বকের এক্সফোলিয়েশন করাটাও অত্যন্ত জরুরি। কারণ, নতুন সেল রিজেনারেট করলেই ত্বক সুন্দর ও সজীব দেখাবে। সপ্তাহে তিনদিন স্ক্রাবার ব্যবহার করুন। স্ক্রাবার মুখে লাগিয়ে হালকা হাতে সার্কুলার মুভমেন্টে কিছুক্ষণ মাসাজ করে ধুয়ে ফেলুন। এতে ত্বকের মরা কোষ ঝরে গিয়ে নতুন কোষ জন্মাবে ফলে ত্বক হয়ে উঠবে উজ্জ্বল, মসৃণ। ইচ্ছা করলে বাড়িতেও খুব সহজে স্কাবার বানিয়ে নিতে পারেন। চালেরগুঁড়ি, দই ও সামান্য মধু মিশিয়ে স্ক্রাবার বানিয়ে নিতে পারেন।

রাতে ত্বকের যত্ন

রাত্রে শুতে যাওয়ার আগে মুখ পরিষ্কার করে নিন। মুখে ও গলায় নারিশিং ক্রিম লাগিয়ে হালকা হাতে কিছুক্ষণ মাসাজ করুন। প্রয়োজন হলে হাতে সামান্য জল নিতে পারেন। সবশেষে ভিজে তুলো দিয়ে অতিরিক্ত ক্রিম মুছে নিন। নারিশিং ক্রিম ত্বকের ভেতর থেকে পুষ্টি জোগাবে। ফলে ত্বকের জেল্লা বহুগুণ বাড়বে, বলিরেখার সমস্যাও কমবে।



ফেস মাস্ক

সপ্তাহে একদিন একটু সময় বার করে ফেস মাস্ক ট্রাই করুন। ফেস মাস্ক একদিকে যেমন ডেড সেল রিমুভ করবে তেমনই ব্লাড সার্কুলেশন ভাল করবে, ত্বক মসৃণ হবে।

মধু ও কলার মাস্ক

পাকা কলা চটকে নিয়ে নিন। এরসঙ্গে ২ টেবলচামচ মধু, ২ টেবলচামচ গ্লিসারিন, একটা ডিমের সাদা অংশ মিশিয়ে ফেস মাস্ক তৈরি করে মুখে ও গলায় লাগিয়ে নিন। ১৫ মিনিট পর জল দিয়ে ধুয়ে নিন। কলাতে ম্যাগনেশিয়াম, পটাশিয়াম, আয়োডিন এবং আয়রন আছে যা ত্বকের জন্য খুব উপকারী। দেখবেন ত্বক উজ্জ্বল ও মসৃণ হবে।

দই ও মধুর মাস্ক

২ টেবলচামচ টক দই, ১ চা-চামচ মধু, ১ চা-চামচ লেবুর রস, একটা ডিমের সাদা অংশ, ১ টেবলচামচ কর্নফ্লাওয়ার একসঙ্গে ভাল করে মিশিয়ে মুখে লাগিয়ে নিন। শুকিয়ে গেলে ধুয়ে ফেলুন। এই ফেস মাস্ক ত্বকের স্বাভাবিক



১ শসা থেঁতো করে রসটা মুখে লাগিয়ে নিন। বলিরেখা কমবে।



২ চিকবোনে সামান্য ব্লাশ-অন লাগাতে পারেন, ভাল লাগবে।

মেক-আপ ন্যাচারাল লুক বজায় রাখার করার চেষ্টা করবেন। বলিরেখা ঢাকতে বা এজ স্পটস লুকোতে চড়া মেক-আপের কিন্তু কোনও প্রয়োজন নেই।

আদ্রর্তা বজায় রাখবে। মধু ন্যাচারাল ময়শ্চারাইজ়ার। তাই ত্বক শুষ্কতা দূর করবে। দেখবেন ত্বক নিমেষে উজ্জ্বল হয়ে উঠবে।

শসা ও ওটমিলের মাস্ক

একটা শসা কুরে নিন। আধ কাপ টক দই ও আধকাপ ওটমিলের সঙ্গে ভাল করে মিশিয়ে মুখে ও গলায় লাগিয়ে নিন। শুকিয়ে গেলে ঠান্ডা জল দিয়ে ধুয়ে নিন। এই মাস্ক বলিরেখা কমাতে ভীষণ উপকারী। ওটমিল স্ক্রাবার হিসাবে কাজ করবে। দই আপনার ত্বককে ময়শ্চারাইজ় করবে, ত্বকের ভেতর থেকে পুষ্টি জোগাবে।

ফেশিয়াল

মাসে একবার কোনও ভাল স্যালঁতে গিয়ে ফেশিয়াল করিয়ে নিন। কারণ, স্যালঁতে প্রফেশনালরা দক্ষ হাতে বিভিন্ন মাসাজ টেকনিকের দ্বারা ত্বকের এক্সফোলিয়েশান এবং মাসাজ করে থাকেন। এরপর ফেস মাস্কও ব্যবহার করা হয়। ফেশিয়াল মাসাজের ফলে আপনার ত্বকের ওপর জমে থাকা ডেড সেল দূর হওয়ার পাশাপাশি ব্লাড সার্কুলেশন ভাল হবে, চামড়া টানটান হবে। ত্বকের জেল্লা বাড়বে।

মেক-আপ

বয়স হয়ে গেছে মানেই কমপ্যাক্ট, লিপস্টিক, কাজল, আইলাইনার সব তুলে রেখে দেবেন, তার কোনও মানে নেই। জানেন তো মেক-আপ এমন একটা জিনিস যার সাহায্যে একদিকে আপনি যেমন মুখে বলিরেখা, ব্ল্যাক প্যাচ, ওপেন পোরস ও আরও নানান খুঁত ঢাকতে পারবেন তেমনই অপরদিকে মুখের সুন্দর জিনিসগুলো হাইলাইট করতে পারবেন। মেক-আপ শুরু করার আগে ভাল করে মুখ পরিষ্কার করে মুখে ও গলায় ময়শ্চারাইজ়ার লাগিয়ে নিন। চোখের তলার ফোলাভাব ঢাকার জন্য স্কিনটোনের চেয়ে একশেড ডার্ক শেডের কনসিলার ফোলা অংশে লাগিয়ে ভাল করে ব্লেন্ড করে নিন। তারপর মুখের বাকি অংশে স্কিনটোন অনুযায়ী ফাউন্ডেশন লাগিয়ে নিন। ভিজে স্পাঞ্জ দিয়ে ভাল করে ব্লেন্ড করুন। মেক-আপ করার সময় সবসময় লিক্যুইড ফাউন্ডেশন ব্যবহার করবেন। এতে বলিরেখা সহজে ঢাকা পড়বে। সবশেষে ট্রান্সলুসেন্ট পাউডার লাগিয়ে নিন। যাঁদের ডার্ক সার্কেলের সমস্যা আছে তাঁরা ডার্ক শেডের আইশ্যাডো বাছুন। এতে ডার্ক সার্কেল বোঝা যাবে না। কাজল বা আইলাইনার দিয়ে চোখ সুন্দর করে আউটলাইন করে নিন। চিকবোনে হালকা ব্লাশ-অনও লাগাতে পারেন। লিপস্টিকের ক্ষেত্রে খুব বেশি ডার্ক শেড ট্রাই না করে ন্যাচারাল কালার লাগান। দেখতে ভাল লাগবে।

মেক-আপ করার সময় খেয়াল রাখবেন, মেক-আপ যেন সেমি ম্যাট হয়। গ্লসি হলে বলিরেখা আরও স্পষ্ট হয়ে ফুটে উঠবে।



মডেল: গরিমা
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়



INDIAN GEM & JEWELLERY
CREATION
অবিস্মরণীয়
হয়ে উঠুন আমাদের অতুলনীয়
'ডায়মন্ড কালেকশান' -এর সঙ্গে



আগে কখনও মেক-আপ করেননি? সামনেই অফিস পার্টি, কীভাবে মেক-আপ করবেন ঠিক বুঝতে পারছেন না? চিন্তা কী! রূপ সংক্রান্ত প্রশ্নের উত্তর দিচ্ছেন রূপ বিশেষজ্ঞ শেহনাজ় হুসেন।

ঘরোয়া রূপটান



■ আমার বয়স ২২ বছর। আমি আগে কখনও মেক-আপ করিনি। সামনেই একটা অফিস পার্টি আছে। চটজলদি মেক-আপ করার কিছু টিপস দিলে উপকৃত হব।

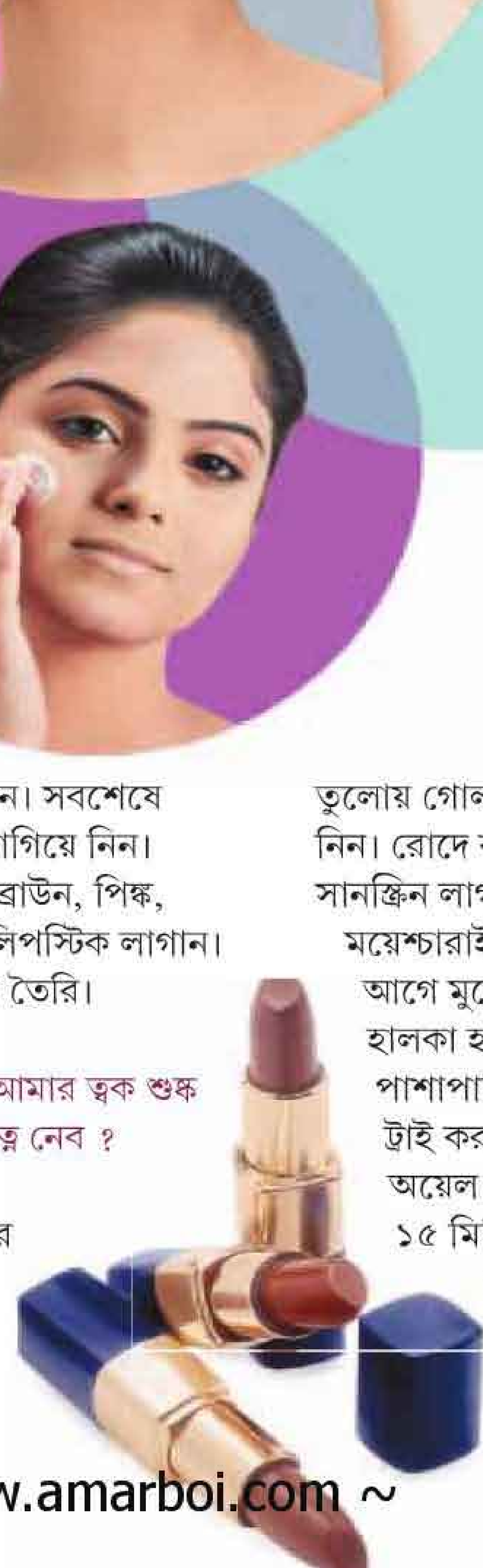
সোহিনী রায়, সল্টলেক

মেক-আপ শুরু করার আগে তুলোয় অ্যাস্ট্রিনজেন্ট লোশন নিয়ে ভাল করে মুখ মুছে নিন। কয়েক মিনিট অপেক্ষা করে ফাউন্ডেশন লাগান। ভিজে স্পাঞ্জ দিয়ে ভাল করে ব্লেন্ড করে কমপ্যাক্ট লাগিয়ে নিন। চিকবোনে আপওয়ার্ড ও আউটওয়ার্ড স্ট্রোকে ব্লাশ-অন লাগাতে পারেন। এবার আইলাইনার বা কাজল দিয়ে চোখ আউটলাইন করুন। সবশেষে চোখের পাতায় মাসকারা লাগিয়ে নিন। পোশাকের সঙ্গে মানানসই ব্রাউন, পিঙ্ক, কোরাল বা ওয়াইন রঙের লিপস্টিক লাগান। ব্যস, পার্টির জন্য একেবারে তৈরি।

■ আমার বয়স ৩২ বছর। আমার ত্বক শুষ্ক প্রকৃতির। কীভাবে ত্বকের যত্ন নেব?

অন্বেষা মজুমদার, দক্ষিণেশ্বর

সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর ক্লেনজ়িং জেল দিয়ে মুখ ধুয়ে নিন। তারপর তুলোয় গোলাপজল নিয়ে ভাল করে মুখ মুছে নিন। রোদে বাইরে বেরনো আগে অবশ্যই সানস্ক্রিন লাগাবেন। আর বাড়িতে থাকলে ময়েশ্চারাইজ়ার লাগান। রাতে শুতে যাওয়ার আগে মুখে ও গলায় নারিশিং ক্রিম লাগিয়ে হালকা হাতে কিছুক্ষণ মাসাজ করুন। এর পাশাপাশি সপ্তাহে একদিন ফেস মাস্কও ট্রাই করতে পারেন। মধু, দুধ ও আমন্ড অয়েল একসঙ্গে মিশিয়ে মুখে লাগান। ১৫ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন।



প্রশ্ন পাঠাতে পারেন
sananda@abp.in


আপনার প্রতিদিনের স্কিন স্টাইলিস্ট
এনে দিতে পারে
আপনার টিকিট টু ফ্যাশন*
ল্যাক্‌মে CC ক্রীম - যাতে আছে স্কিন ক্রীমের সমৃদ্ধগুণের সঙ্গে সঠিক মেকআপের ছোঁয়া - এবার আপনাকে এনে দিচ্ছে নিমেষে স্টাইল-করা স্কিনের চেয়েও আরো বেশি কিছু।
এক সুবর্ণসুযোগ, যার সুবাদে আপনি যোগ দিতে পারেন মুম্বইয়ের সবচেয়ে বড়মাপের 'ফ্যাশন ইভেন্ট' - ল্যাক্‌মে ফ্যাশন উইক সামার রিসর্ট 2014-এ !
আপনার সবচেয়ে কাছাকাছি'র ল্যাক্‌মে কাউন্টারে চ'লে আসুন, ল্যাক্‌মে CC ক্রীম কিনুন আর +91 92231 81236 নম্বরে আমাদের মিস্‌ড কল্ দিন। নয়তো চ'লে আসুন ল্যাক্‌মে মেকওভার জোন-এ, কলকাতা'র শপার্স স্টপ্ (সিটি সেন্টার)-এ, 14ই-16ই ফেব্রুয়ারী, 2014'এর মধ্যে যেদিন খুশী!
LAKMÉ
CC
Complexion Care Cream
ALL IN 1
INSTANT SKIN STYLIST
SPF 20
স্কিন কেয়ার + মেক-আপ
LAKMÉ
REINVENT
CC
Complexion Care Cream
*Terms & conditions are applicable for the 'Ticket to Fashion' Lakmé CC Cream being conducted between ... March, 2014. For more details log on to http://bit.ly/CC_TTF



আপনিও ভাবেন দারুণ পরিশ্রম করছেন। কিন্তু কথায় আছে না, ' অল দ্যাট গ্লিটারস ইজ় নট গোল্ড।' ট্রেডমিলের ব্যাপারে এই কথাটা একশো ভাগ সত্যি। ট্রেডমিলের ইতিহাসটা কিন্তু বেশ কয়েকশো বছরের পুরনো। নটিলস প্রথম ট্রেডমিল ও অন্য কিছু মেশিন বিক্রি করা শুরু করেন। তারপর থেকেই সবার মনে বদ্ধমূল ধারণা তৈরি হয়ে যায় যে, ওয়েট ট্রেনিংয়ের থেকে মেশিন ট্রেনিং ঢের ভাল। এখন ছবিটা অনেকটা বদলালেও সাধারণ মানুষের ট্রেডমিলের প্রতি অন্ধ বিশ্বাস কিন্তু এখনও অক্ষত। ওজন কমানো শুধুমাত্র ট্রেডমিলের উপরই নির্ভর করে না, সঠিক ডায়েটও গুরুত্বপূর্ণ। মানুষেরা ট্রেডমিল কেনেন এই ভেবে যে ট্রেডমিলে দৌড়ালেই ওজন কমে যাবে, ডায়েটে পরিবর্তন না করলেও চলবে। আবার শুধু ডায়েটিং করলে, একটা সময়ের পর ওজন কমতে চায় না। ট্রেডমিলে দৌড়ালেও তখন আর কাজ হয় না। আসলে শরীর এই দৌড়ানোর প্রক্রিয়ায় অভ্যস্ত হয়ে যায়। দ্য বডি রিচেস আ স্টেট অফ প্ল্যাটো। তাই ওজন কমতে চায় না। আবার ইন্টেনসিটি বা দৌড়ানোর স্পিড বাড়ালে চোট লাগা অনিবার্য। এমনকী পুরানো ব্যথাও বেড়ে যেতে পারে। দীর্ঘদিন লো লেভেল অ্যারোবিক অ্যাক্টিভিটি করলে মাসল লস হয়, বিশেষ করে একই সময়ে যদি আপনি ডায়েটিং করেন। মেটাবলিজ়মও কমে যায়। আর ওজন কমার বদলে বাড়তে থাকে।

ট্রেডমিলে দৌড়নো কি আদৌ ভাল



ওজন কমাতে শুধু ট্রেডমিলে দৌড়নোই যথেষ্ট নয়। জানালেন অ্যাডভান্সড ল্যাপ্রোস্কোপিক ও বেরিয়াট্রিক সার্জন ডা. বি রামানা।

সারা বিশ্বের মানুষ একটা কারণেই ট্রেডমিলে কেনেন।না! ওজন কমানোর জন্যে নয়। বিউটি কুইন বা মি. ইন্ডিয়া হওয়ার তাগিদে, বা ম্যারাথন জেতার জন্যেও নয়। প্রয়োজন একটাই, নিজেদের ভেজা জামাকাপড় শুকনোর জন্যে। বুঝতেই পারছি এটা পড়ে ভাবছেন আমার মাথা খারাপ হয়ে গেছে। কিন্তু এটাই বাস্তব, ওজন কমানোর জন্যে কেনা হলেও, আদতে কিন্তু কিছুদিন পর ট্রেডমিল আলনা হিসেবেই কাজ করে। নতুন বছরে হয়তো ঠিক করেছিলেন ওজন কমাতেই হবে। ফলে তড়িঘড়ি ট্রেডমিল বাড়িতে নিয়ে এলেন। ভাবলেন, ব্যস এবার ওজন কমবেই। কিন্তু সত্যি কথা বলতে এটা কোনও ম্যাজিক নয়। ট্রেডমিলে দৌড়লেই আপনি কোনও ছিপছিপে তন্বী হয়ে যাবেন না। এবার আপনার অবধারিত প্রশ্ন, তা হলে নামীদামি জিমে লাইন দিয়ে ট্রেডমিল রাখা হয় কেন, হোটেলের জিমেও ট্রেডমিল সবচেয়ে জনপ্রিয় কেন? উত্তর একটাই। কোনও ট্রেনারের গাইডেন্স ছাড়াই যদি একটা মেশিনে আপনাকে ৩০ মিনিট আটকে রাখা যায়, তা হলে মন্দ কী! আর এখানেই শেষ নয়, যখন দেখা যায় ট্রেডমিলে দৌড়েও ওজন কমছে না, তখন মন ভেঙে যায়। আপনি বিজ্ঞাপনের উপর ভরসা করে হয়তো ভেবে নিয়েছিলেন যে একেবারে ছিপছিপে হয়ে যাবেন। সুতরাং ফল অন্যরকম হলে ডিপ্রেশন হতে বাধ্য। আর ডিপ্রেশন মানেই আরও উল্টোপাল্টা খাওয়া (পড়ুন বিনজ ইটিং)। তাই যদি সত্যি করে ওজন কমিয়ে সুস্থ থাকতে চান, সঠিক ডায়েটের উপর ফোকাস করুন। সঙ্গে ওয়েট ট্রেনিং আর মোবিলিটি। শুধুমাত্র ট্রেডমিলে হাঁটা বা দৌড়ানোর মতো অ্যারোবিক এক্সারসাইজ় যথেষ্ট নয়। আর ট্রেডমিলের থেকে কম খরচের আলনার অপশন তো আছেই!



যোগাযোগ: ৯৮৩০০৩১৬৬৩
rambodoc@gmail.com.
মডেল: মিশমি, **মেক-আপ:** স্বরূপ
ফোন: ৯৮৩০২৮৩৪৪৩,
পোশাক: ওয়েস্টসাইড, ক্যামাক স্ট্রিট
ফোন: ২২৮১৭৩১২,
লোকেশন: মুস্টাং-দ্য ফিটনেস লাউঞ্জ, ক্লাব ইকো ভিস্তা বাই কনক্লেভ, **ফোন:** ২৫৬৯৩৮০০/৩৮১২
ওয়েবসাইট: www.theconclave.in,
ছবি: শুভেন্দু চাকী


The human desire to have children
is at the heart of our being.
If couples find it hard to
get pregnant, it can be one of the most
distressing times of their lives.
We can help you.
IHR
INSTITUTE OF HUMAN REPRODUCTION
Oldest & Most Successful
IVF (Test-tube Baby) centre of India
35 Years of service to Infertile couples
More than 30000 IVF Patients treated
More than 5000 IVF babies born
Best IVF success rates in the country
FACILITIES
IVF-ICSI
TESA
EGG DONATION
SURROGACY
SPERM-EGG-EMBRYO BANKING
ADVANCED LAPROSCOPIC SURGERY
IHR GUWAHATI
IHR Complex, Bharalumukh
Guwahati - 781009, Assam
Ph. : 0361-2482619 / 621, 09864103333
E-mail : ihrindia@gmail.com Website: www.ihrindia.com
Chief Consultant : Dr. Deepak Goenka
IHR KOLKATA
IHR House, 47, Syed Amir Ali Avenue
Kolkata - 700 019, West Bengal
Ph. : 033-22904455/56, 9903836224
E-mail : helpline@ihrivf.net Website: www.ihrivf.net
Chief Consultant : Dr. M. L. Goenka

তেতো মুখে সবই ভাল। তাই তো তেতো দিয়ে খাওয়া শুরু। ঝোল, ভাজা শুক্তো, চচ্চড়ি—তেতোর রকমারি রেসিপি জানালেন দেবারতি রায়।

শিউলি, সজনে, শুক্তো

নিম ঝোল

উপকরণ: আলু ২টো, বেগুন ১টা, মুলো ১টা, কাঁচকলা ১টা, নিমপাতা ১০-১২টা, বড়ি ৫-৬টা, আদাবাটা ১ চা-চামচ, ধনেবাটা ১/২ চা-চামচ, সরষেবাটা ১ চা-চামচ, হলুদগুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, জিরে ১/২ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, চালেরগুঁড়ো ২ চা-চামচ, সরষের তেল পরিমাণমতো, ঘি ১ টেবলচামচ।

প্রণালী: আলু, বেগুন, মুলো, কাঁচকলা ভাল করে ধুয়ে নিন। তারপর ডুমো ডুমো করে কেটে রাখুন। নিমপাতা পরিষ্কার করে



নিম ঝোল





শিউলিপাতায় চালকুমড়ো

ধুয়ে নিন। কড়াইতে সরষের তেল গরম হলে নিমপাতা ভেজে তুলে রাখুন। তারপর গরম তেলে কেটে রাখা সব সবজি দিন। হালকা করে সাঁতলে নিন। এইসময়ে একসঙ্গে বড়ি দিয়ে ভাজতে পারেন বা আগে থেকেও বড়ি ভেজে রাখতে পারেন। আদাবাটা, ধনেবাটা, নুন, হলুদগুঁড়ো দিয়ে নেড়েচেড়ে পরিমাণমতো জল দিনে। সবজি আধসিদ্ধ হলে বড়ি ও সরষেবাটা দিন। ভালমতো সিদ্ধ হলে নামিয়ে রাখুন। কড়াইতে ঘি দিয়ে জিরে ও সরষে ফোড়ন দিন। ফোড়নের সুগন্ধ বেরলে তৈরি করা সবজির ঝোল এর মধ্যে ঢালুন। চালের গুঁড়ো জলে গুলে মেশান। একটু ঘন ঘন হবে। ভাজা নিমপাতা দিয়ে নামিয়ে নিন। গরম ভাতের সঙ্গে নিমের ঝোল দারুণ লাগবে।

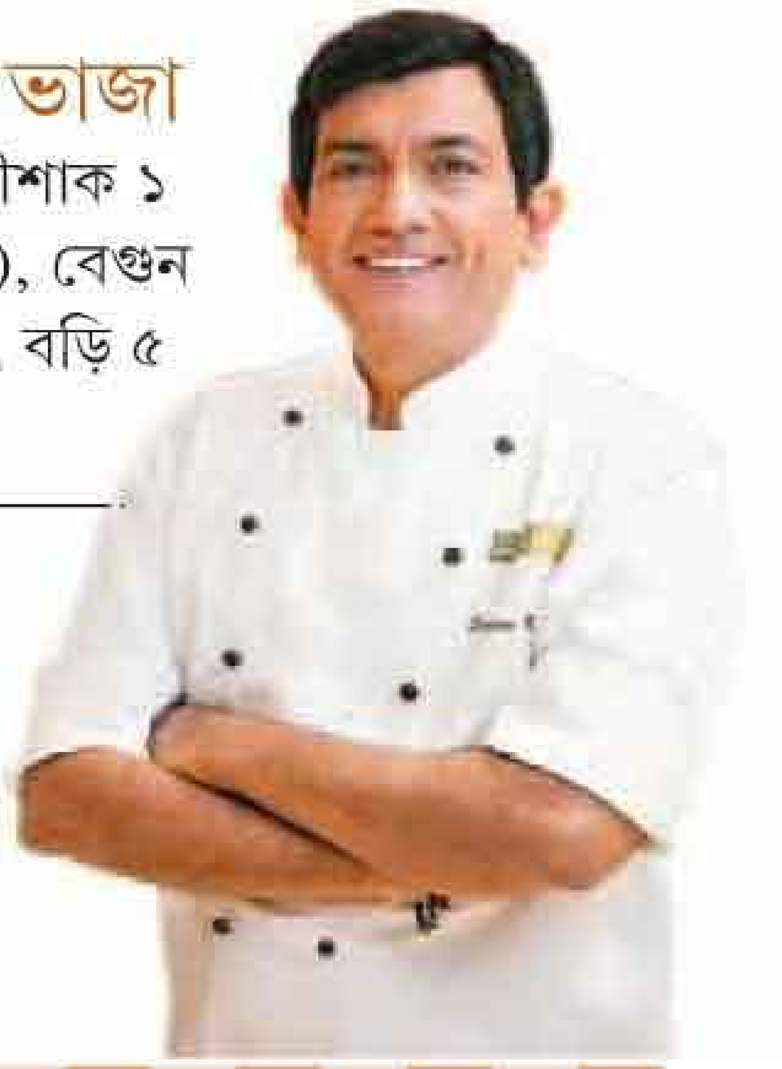
শিউলিপাতায় চালকুমড়ো

উপকরণ: চালকুমড়ো ২৫০ গ্রাম, মটরডালবাটা ১০০ গ্রাম, শিউলিপাতা ৮-১০টা, তেজপাতা কয়েকটা, শুকনোলঙ্কা ২টো, গোটা সরষে ১ চা-চামচ, মেথি ও সরষেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, আদাকুচি ১/২ চা-চামচ, নুন-চিনি স্বাদমতো, সরষের তেল পরিমাণ মতো।

প্রণালী: চালকুমড়ো খোসা ছাড়িয়ে ছোট ছোট টুকরো করে রাখুন। শিউলিপাতা ভাল করে ধুয়ে কুচি করে নিন। মটরডাল বেটে রাখুন। কড়াইতে তেল গরম হলে ডাল বাটা থেকে বড়া ভেজে নিন। তারপর আবার কড়াইতে সরষের তেল দিন। তেল গরম হলে শিউলিপাতা ভেজে তুলে রাখুন। এই তেলেই তেজপাতা, শুকনোলঙ্কা ও সরষে ফোড়ন দিন। ফোড়নের সুগন্ধ বেরলে চালকুমড়ো দিয়ে তাতে আদাকুচি, নুন, হলুদ দিয়ে ঢাকা দিন। জল বেরতে শুরু করলে ভাজা শিউলিপাতা, মটরডালের বড়া, নুন, চিনি দিয়ে ঢাকা দিন। জল শুকিয়ে এলে মেথি ও সরষেগুঁড়ো দিয়ে নাড়াচাড়া করে মাখা মাখা হলে নামিয়ে নিন।

ব্রাহ্মীশাক ভাজা

উপকরণ: ব্রাহ্মীশাক ১ আঁটি (কুচানো), বেগুন ১টা (কুচানো), বড়ি ৫



সবজি ব্লাঞ্চ বা ভাপিয়ে নেওয়ার সময় ঢাকা দেবেন না ও ভাপানোর পরে বরফ ঠান্ডা জলে ধুয়ে নেবেন। তাহলে সবজির রং বদলে যাবে না, ফ্রেশও থাকবে।

সেলেব্রিটি শেফ: সঞ্জীব কপূর



ব্রাহ্মীশাক ভাজা



পলতাপাতার শুক্তো

টা, কালোজিরে ১/২ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কা ২টো, নুন-চিনি স্বাদমতো, চালের গুঁড়ো ১ চা-চামচ।

প্রণালী: কড়াই আঁচে বসিয়ে সরষের তেল দিন। তেল গরম হলে প্রথমে তেলে বড়ি ভেজে তুলে রাখুন। ওই তেলেই কালোজিরে ও লঙ্কা ফোড়ন দিন। ফোড়নের সুগন্ধ বেরলে বেগুন দিয়ে নেড়েচেড়ে শাক ও নুন, মিষ্টি দিন। ভাল করে মিশিয়ে ঢাকা দিয়ে সিদ্ধ হতে দিন। সিদ্ধ হলে চালের গুঁড়ো ছড়িয়ে ওপর থেকে বড়িভাজা দিয়ে পরিবেশন করুন। পাতের শুরুতে গরম ভাতে ভাল লাগবে।

হিঞ্চে পেঁপের শুক্তো

উপকরণ: হিঞ্চেশাক ১ আঁটি, পেঁপে ১টা, কাঁচকলা ২টো, আদাবাটা ১ চা-চামচ, হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, নুন-চিনি স্বাদমতো, রাঁধুনি ও পাঁচফোড়নগুঁড়ো ১ চা-চামচ, তেল পরিমাণ মতো।

প্রণালী: হিঞ্চেশাক ধুয়ে কেটে রাখুন। কাঁচকলা ও পেঁপে সরু লম্বা করে কাটুন। কড়াইতে সরষের তেল গরম হলে পাঁচফোড়ন দিন। সুগন্ধ বেরলে পেঁপে, কাঁচকলা দিয়ে নেড়েচেড়ে শাক দিন। নুন ও হলুদগুঁড়ো দিয়ে নাড়াচাড়া করে অল্প জল দিয়ে ঢাকা দিন। সিদ্ধ হলে চিনি, রাঁধুনিও পাঁচফোড়নগুঁড়ো দিন। মাখামাখা হলে কিছুক্ষণ পর নামিয়ে নিন।

পলতাপাতার শুক্তো

উপকরণ: সজনে ডাঁটা, আলু, বেগুন সব মিলিয়ে ১ বাটি, পলতাপাতা ১ আঁটি, বড়ি ৪-৫টা, আদাবাটা ১ চা-চামচ, মৌরিবাটা ১ চা-চামচ, হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, দুধ ১/২ কাপ, পাঁচফোড়নগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, নুন-চিনি স্বাদমতো, সরষের তেল পরিমাণ মতো, ঘি ১ চা-চামচ।



হিঞ্চে পেঁপের শুক্তো

প্রণালী: কড়াইতে তেল গরম হলে বড়ি ভেজে তুলে রাখুন। ওই তেলেই আলু, বেগুন ভাজুন। পলতাপাতা দিয়ে নেড়েচেড়ে আর একটু ভাজুন। সজনে ডাঁটা দিন। নুন, হলুদ, আদাবাটা, মৌরিবাটা ও চিনি দিয়ে নেড়েচেড়ে সামান্য জল দিয়ে ঢাকা দিন। কিছুক্ষণ পর ঢাকা খুলে দুধ দিন। কিছুটা মাখা মাখা হলে ঘি ও পাঁচফোড়নগুঁড়ো ছড়িয়ে নামিয়ে নিন।

সজনে ফুলের চচ্চড়ি

উপকরণ: সজনে ফুল ১০০ গ্রাম, টোম্যাটো ১টা, আলু, বেগুন, শিম ১ বাটি, কড়াইশুঁটি ৪-৫টা, নুন-চিনি স্বাদমতো, সরষেবাটা ২ টেবলচামচ, হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কা ৩টে, সরষের তেল পরিমাণ মতো।



সজনে ফুলের চচ্চড়ি

প্রণালী: সজনে ফুল ভাল করে বেছে ধুয়ে নিন। কড়াইতে সরষের তেল দিয়ে সজনে ফুল, আলু, শিম, বেগুন, টোম্যাটো, কড়াইশুঁটি, কাঁচালঙ্কা একে একে দিয়ে নেড়েচেড়ে পরিমাণ মতো জল দিন। সবজি সিদ্ধ হলে নুন, হলুদ চিনি, ও সরষেবাটা দিয়ে ফুটতে দিন। জল শুকিয়ে গেলে শেষে ওপর থেকে সরষের তেল দিয়ে নেড়েচেড়ে নামান।

যোগাযোগ: ৯৪৩৩৬১০৩৮৩
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়



অল ফুড ইজ় গুড ফুড

সব খাবারেরই কিছু না কিছু পুষ্টিগুণ থাকে, তাই সব খাবারই খাওয়া ভাল। জানালেন বিশেষজ্ঞ ডায়েটিশিয়ান।

ডায়েটিং করার আগে সবাই আমাকে একটাই প্রশ্ন করেন, কী খাব আর কী খাব না। আমার মতে কোনও খাবারকে বাজে বলা বা গ্লোরিফাই করাটা একেবারেই ঠিক নয়। সব খাবারেরই নিজস্ব কিছু গুণ আছে, আবার দোষও আছে। অনেকেই ভাবেন যে ফল খাওয়া খুব ভাল। প্রতিদিন অনেক ফল খেলে শরীর খুব ভাল থাকে। তাই ডিনারের পর ডেসার্ট খাওয়ার বদলে ফল খাওয়াই তারা পছন্দ করেন। আর সত্যিই আমিও অনেককে চিনি যাঁরা প্রতিদিন ডিনারের পর আপেল খান আর ভাবেন এতে শরীরের দারুণ উপকার করছেন। ফলের মধ্যে আবার ভাল মন্দর বিভাজন আছে। বেশিরভাগ মানুষেরাই বলবেন কলা, আতা, সফেদা, আঙুর খেলে মোটা হয়ে যাবেন আর কমলালেবু, পেঁপে, তরমুজ ওজন কমাতে উপযোগী। বাস্তবে কিন্তু এগুলো রটনা। কিন্তু কথায় আছে না যে, মিথ্যেও জোরে বললে সত্যি মনে হয়। ঠিক তেমনই এই মিথগুলো এতদিন ধরে চলে আসছে বলে অস্বীকার করারও উপায় নেই। নিউট্রিশন সায়েন্স কিন্তু আলাদা কথা বলে। ভর্তি পেটে ফল খেলে তার শুগার অর্থাৎ ফ্রুকটোজ়, ট্রাইগ্লিসারাইডে পরিবর্তিত হয়ে সারা শরীরে জমে যায়। আর শরীরে হাই লেভেল ট্রাইগ্লিসারাইড থাকা মানেই হার্টের অসুখ, ইনসুলিন ইনসেন্সিটিভিটি, অতিরিক্ত ওজনকে আমন্ত্রণ জানানো। তাই ফল সব সময় খাওয়া মোটেই ভাল নয়। আর এখানে তথাকথিত 'ফ্যাটেনিং' আর 'ননফ্যাটেনিং' ফলের মধ্যে তফাত নেই। সুতরাং ডিনারের পর যে ফলই আপনি খান না কেন, ডেসার্টের চেয়ে কিছু কম ক্ষতি হবে না। তবে সকালে বা এক্সারসাইজ়ের পর যদি ফল খেতে পারেন, তা হলে জানবেন ভাল অভ্যেস তৈরি করেছেন। এরকমই রটনা আছে সয়া নিয়ে। একটা সময় ছিল যখন সয়াকে মনে করা হত 'মিরাকল ফুড'। মুড সুয়িং থেকে শুরু করে ওজন বাড়া, হার্ট ডিজ়িজ় সবকিছু প্রতিরোধ করতে সয়াই ছিল একমাত্র দাওয়াই। সয়া আটা, সয়া বিস্কিট, সয়া মিল্ক, সয়া জলের চাহিদা ছিল প্রচণ্ড। ওজন কী এতে কমত? অবশ্যই, কিন্তু দীর্ঘদিন এই ধরনের ডায়েট প্ল্যান মানার ফলে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার তালিকাও নেহাত কম ছিল না। স্ট্রেচ মার্ক, হাই ট্রাইগ্লিসারাইড লেভেল, ডিপ্রেশন এমনকী ক্যানসারের সমস্যাও দেখা গেছিল। আর ব্যস সব দোষ হয়ে গেল সয়ার। কাগজে লেখা হয়েছিল সয়া খেলে নাকি ব্রেস্ট ক্যানসার হয়। আদতে কিন্তু সয়ার কোনও দোষ নেই। শুধু সয়া খেয়ে অন্য সমস্ত পুষ্টির সোর্স বাদ দেওয়া বুদ্ধিমানের কাজ নয়। ব্যাপারটা নতুন গাড়ি কেনার মতো। বিজ্ঞাপনে দেখলেন মাইলেজ ১৪ কিমি প্রতি লিটার, চালাতে গিয়ে বুঝলেন ১২ কিমি। আপনি কিন্তু তাই নিয়ে ব্যস্ত হবেন না। কারণ আপনি জানেন ল্যাবে পরীক্ষায় যা সম্ভব, বাস্তবে তার উনিশবিশ হতেই পারে। খাবারদাবারের ব্যাপারটাও তাই। সেইজন্যে কোনও খাবার প্রচুর পরিমাণে খাওয়া বা না খাওয়া ঠিক নয়। দরকার 'মডারেশন'। তা হলে বুঝতেই পারছেন নিরাপদ খাবার বলেও যেমন কিছু হয় না, 'ফ্যাটেনিং খাবার'ও কিছু নেই। প্রত্যেক খাবারেরই পুষ্টিগুণ আছে যা শরীরের পক্ষে দরকারি। তাই সুস্থ থাকতে সব খান, কিন্তু সঠিক পরিমাণে, সঠিক সময়ে।



মডেল: অম্বালিকা, **মেক-আপ**: প্রসেনজিৎ বিশ্বাস **ফোন**:৯০০২২৫৯৪১২, **পোশাক**: প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট, **ফোন**:৩৯৮৪৮৪০০, **ছবি**: শুভেন্দু চাকী



ঋজুতা দিওয়েকর
কনসালটেন্ট ডায়েটিশিয়ান
ডায়েট সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন থাকলে ই মেল করুন:
sananda@abp.in



খাওয়াদাওয়ার ঠিক ভুল

শরীর ভাল রাখতে সঠিক খাওয়াদাওয়া করাটা কিন্তু অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। জেনে নিন কী হবে আপনার ডায়েট প্ল্যান। সাহায্যে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ।

আমার বয়স ২২ বছর। আমি কলেজে পড়ি। আমার ওজন মোটামুটি ঠিকঠাকই। তবে গত তিন-চারমাস ধরে ওজন ক্রমশ বাড়ছে। অনেকে বলেন সূর্য অস্ত যাওয়ার পর কার্বোহাইড্রেট খেলে নাকি ওজন বেড়ে যায়। কথাটা কী সত্যি?

সংযুক্তা চট্টোপাধ্যায়, বাঁশদ্রোণী

আপনি প্রথমে আমার একটা প্রশ্নের উত্তর দিন তো, সকালে গাড়িতে তেল ভরলে কি গাড়ি বেশি ভাল চলে? আর রাতে পেট্রোল ভরলে কি ঠিক অতোটা ভাল চলে না? নিশ্চয়ই না। আমাদের শরীরটাও ঠিক গাড়ির মতো। কোন খবার সকালে খেলে শরীরের জন্য ভাল আর রাতে খেলে খারাপ— এই ভাবনাটা একেবারে ভুল। আসলে জানেন কি গাড়ি চালাতে যেমন পেট্রোল দরকার হয় ঠিক সেইরকমই আমাদের শরীরকে ঠিকমতো চালাতে খাবারের দরকার হয়। একটু সহজ করে বললে, শরীর সুস্থ রাখতে ভিটামিন, মিনারেল, ফ্যাট, প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেটের সুষম আহার প্রয়োজন। কারণ, আমরা যে খাবার খাই তার থেকেই আমরা শক্তি পাই, যা দিয়ে আমরা সারাদিনের কাজকর্ম করতে পারি। তাই ওজন কমানোর জন্য ডায়েটিং করতে গিয়ে যদি প্রয়োজনীয় নিউট্রিয়েন্ট বাদ পড়ে যায়, তাহলে কিন্তু ওজন কমলেও, শরীরের ক্ষতি হতে পারে। আপনার প্রয়োজন হেলদি, ব্যালেন্স ডায়েটের। দুপুরবেলা লাঞ্চে যেমন হেলদি খাবার খান, ডিনারেও তাই খেতে পারেন। তবে হ্যাঁ, আমাদের লাইফস্টাইলে সন্ধের পর থেকে ক্রমশ অ্যাক্টিভিটি কমতে থাকে। আর তার সঙ্গে মেটাবলিজ়ম রেট ও হজম করার ক্ষমতা। তাই বলব রাতে কম পরিমাণে কার্বোবাইড্রেট খান। তবে খেয়াল রাখবেন আমি কিন্তু 'নো কার্ব' বলিনি। কম খেতে বলেছি।



আমার বয়স ২৮ বছর। সম্প্রতি আমার অ্যানিমিয়া ধরা পড়েছে। আমি কী ধরনের খাবার খাব?

শ্বেতা নিয়োগী, সোদপুর

আয়রনের অভাব ঘটলেই অ্যানিমিয়া দেখা দেয়। রক্তে হিমগ্লোবিনের মাত্রা ঠিক রাখতে আয়রনের ভূমিকা কিন্তু খুব গুরুত্বপূর্ণ। শরীরে আয়রনের মাত্রা কমতে শুরু করলেই ধীরেধীরে তা অ্যানিমিয়ার আকার নেয়। পুরুষদের তুলনায় মহিলাদের শরীরে এমনিতেই কম পরিমাণে আয়রন সঞ্চিত হয়। তাই সব মহিলাদেরই উচিত আয়রনযুক্ত খাবার বেশি করে খাওয়া, যাতে শরীরে যে আয়রনের ঘাটতি হয়ে থাকে তা পূরণ করা সম্ভব হয়। সকালে ব্রেকফাস্টে দুধ কনফ্লেক্স, ডিম সেদ্ধ খেতে পারেন। লাঞ্চে বা ডিনারে বেশি করে ডাল, শাকসবজি, মাংস (লিভার) খান। ড্রাইফ্রুটস (কাজু, আমন্ড, পেস্তা, কিশমিশ)-এও প্রচুর পরিমাণে আয়রন থাকে। তাই খিদে পেলে মাঝে মাঝে ড্রাইফ্রুটসও খেতে পারেন। একটা কথা জানেন কি ভিটামিন সি শরীরে আয়রন অ্যাবজর্ব করতে সাহায্য করে। তাই আয়রনসমৃদ্ধ খাবার খাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে ভিটামিন সিযুক্ত খাবার (যেমন- কমলালেবু, ব্রকোলি, টোম্যাটো) বেশি করে খান। চা, কফি যতটা পারেন কম পরিমাণে খান। এই কয়েকটা নিয়ম কিছুদিন মেনে চললে আশা করি উপকার পাবেন।

মডেল: সম্রাজ্ঞী
মেক-আপ: প্রসেনজিৎ বিশ্বাস, **ফোন:** ৯০০২২৫৯৪১২
পোশাক: ওয়েস্টসাইড, ক্যামাক স্ট্রিট
ফোন: ২২৮১৭৩১২, **ছবি:** শুভেন্দু চাকী



পূজা মাখিজা
বিশিষ্ট নিউট্রিশনিস্ট
ডায়েট সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন থাকলে ই মেল করুন:
sananda@abp.in

"মানুষের চেহারার জৌলুস ফিরিয়ে আনা যায়"-ডঃ ভি.এস. রাঠোর, কায়াকল্প

প্রত্যেক মানুষই চায় সুন্দর রূপ ও চেহারার অধিকারী হতে। প্লাস্টিক সার্জারির সাহায্যে তা অনায়াসে সম্ভব।

প্লাস্টিক বা কসমেটিক সার্জারি মানুষের চেহারার ত্রুটি দূর করে প্রদান করে সৌন্দর্য।

লাইপোসাকশন- এর মাধ্যমে শরীরের যেকোনও অংশের অবস্থিত মেদ বা ফ্যাট ঝরিয়ে ফেলা যায়।

রাইনোপ্লাস্টি নাকের ত্রুটি দূর করে তাকে সুন্দর করে তোলে।

অ্যাবডোমিনোপ্লাস্টির (টামি টাক) সাহায্যে প্রধানত মেয়েদের তলপেটের অতিরিক্ত মেদ ঝরিয়ে ফেলা যায়।

এছাড়াও ঝুলন্ত বা লুজ চামড়াও ঠিক করা যায়। ব্রেস্ট কসমেটিক সার্জারির সাহায্যে অতিরিক্ত ছোট বা বড় স্তনকে সঠিক আকৃতি দেওয়া সম্ভব। আকর্ষণীয় স্তনের অধিকারীনি নারীর দাম্পত্য জীবনেও আসে সুখ ও তৃপ্তি।

চামড়ায় রিংকল বা ভাঁজ পড়লে চেহারায় বয়সের ছাপ লক্ষ্য করা যায়। বোটক্স-এর সাহায্যে চামড়ায় ফিরিয়ে আনা যায় টানটান ভাব। একই সঙ্গে ফিরে আসে মুখের লাবণ্য বা সৌন্দর্য।

অনেক সময় মুখের চামড়া আলগা হয়ে যায়।

ফেসলিফ্‌ট সার্জারির মাধ্যমে এই সমস্যার সমাধান করা হয়।

বিভিন্ন প্লাস্টিক সার্জারির ক্ষেত্রে লেসার- এর বিশেষ ভূমিকা রয়েছে। এর সাহায্যে শরীরের নানা অংশ থেকে অবস্থিত লোম সম্পূর্ণ ভাবে দূর করা যায়। ব্রণ, চিকেন পক্সের দাগ, জন্মচিহ্ন, ভাস্কুলার মার্কস, এমনকী ট্যাটুও এর মাধ্যমে তুলে ফেলা সম্ভব। এছাড়া লেসার ট্রিটমেন্ট শরীরের চামড়াকে টানটান করে রাখতে সাহায্য করে।

এই সমস্ত treatment করা হয় খুব কম খরচে ডঃ রাঠোরের তত্বাবধানে।

- Hair Transplant (FUT, FUE & DHI)
- Hair Fall Treatment
- Hair Stem Cell Therapy
- Hair Meso
- Liposuction
- Rhinoplasty (Nose Correction)
- Breast Cosmetic Surgery
- Face Lift
- Tummy Tuck
- Fillers
- Laser Hair Removal
- Tatoo, Pimple & Mole removal
- Botox Anti Aging Treatment
- Chemical Peeling
- Male Breast Correction (Gynaecomastia)
- Microdermabrasion

এই ঠিকানায় যোগাযোগ করুন ডাঃ ভি. এস. রাঠোর (এম.এস. এম.সিএইচ,)

কসমেটিক অ্যান্ড প্লাস্টিক সার্জন- "কায়াকল্প" কসমেটিক অ্যান্ড লেসার সার্জারি ক্লিনিক:-

KAAYAKALP
P- 172 CIT Road,
Kankurgachi, Scheme (VI M).
Kolkata- 700054
Ph: 03331923232/
9331110726 (24 hrs. Helpline)
WEB: www.kaayakalp.com
Mail: info@kaayakalp.com
Shifting shortly at:
P- 158, CIT Road,
Kankurgachi,
Scheme- (VI M),
Kolkata- 54.



ধাবাওয়ালা মুর্গ মাখানি

সানন্দা রান্নাবান্না ২

শেফ্‌স স্পেশাল



মাটন ও চিকেনের কয়েকটি এক্সক্লুসিভ রেসিপির সন্ধান দিলেন 'পিপল ট্রি' রেস্তরাঁর এগজ়িকিউটিভ শেফ চিরঞ্জীব চট্টোপাধ্যায়।

ধাবাওয়ালা মুর্গ মাখানি

উপকরণ: চিকেন ৮ টুকরো, আদা-রসুনবাটা ৩ টেবলচামচ, দই ২৫০ গ্রাম, মাখন ১ ১/২ টেবলচামচ, ছোট এলাচ ৫ টা, দারচিনি ১ টা, লবঙ্গ ৪ টে, পেঁয়াজ ১ টা (কুচানো), আদা ১ চা-চামচ (কুচানো), কাশ্মিরি লঙ্কাগুঁড়ো ২ ১/২ চা-চামচ, গরম মশলাগুঁড়ো ১ ১/২ চা-চামচ, টোম্যাটো পিউরি ৩ টেবলচামচ, ডবল ক্রিম ১৫০ মিলি, মধু ২ টেবলচামচ, কসুরি মেথি ১ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো, ধনেপাতাকুচি সামান্য।

প্রণালী: মাংসে আদারসুনবাটা মাখিয়ে একঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। এরপর দই, গরমমশলা, লঙ্কাগুঁড়ো দিয়ে আরও আধঘণ্টা ম্যারিনেট করুন। ম্যারিনেট করে রাখা মাংস লোহার শিকে গেঁথে ১৫ মিনিট তন্দুর করে নিন। প্যানে মাখন দিয়ে আঁচে বসান। মাখন গরম হলে এতে দারচিনি, লবঙ্গ ও ছোট এলাচ দিন। সুগন্ধ বের হলে পেঁয়াজকুচি দিয়ে পাঁচ-সাত মিনিট মাঝারি আঁচে নাড়াচাড়া করুন। বাদামি রং হলে এতে আদাকুচি ও কাঁচালঙ্কা দিয়ে দিন। এক মিনিট নাড়াচাড়া করে লঙ্কাগুঁড়ো, গরম মশলাগুঁড়ো, টোম্যাটো পিউরি দিয়ে দিন। মশলা ভাল করে কষা হলে ক্রিম মেশান। ক্রমাগত নাড়তে থাকুন। মধু ও কসুরি মেথি, চিকেন দিয়ে দিন। আঁচ কমিয়ে ঢাকা দিয়ে আট-দশ মিনিট রান্না করুন। ওপরে ধনেপাতাকুচি ছড়িয়ে রুটি বা পরোটার সঙ্গে পরিবেশন করুন।

পেশোয়ারি মাটন গোলা কাবাব

উপকরণ: মাটন ১ ১/২ কেজি, পেঁপেবাটা ২ টেবলচামচ, রসুনবাটা ২ টেবলচামচ, আদাবাটা ১ টেবলচামচ, পেঁয়াজবাটা ২ টেবলচামচ, লাল লঙ্কাগুঁড়ো ২ চা-চামচ, গরমমশলাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, ডিম ১ টা, নুন স্বাদমতো, ছোটএলাচগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, জায়ফলগুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, ভেজিটেবল অয়েল ১ টেবলচামচ,

বারবিকিউয়ের জন্য: কাঠকয়লা ২ টুকরো, লবঙ্গ ২ টো।

প্রণালী: পেঁয়াজবাটা,





পেশোয়ারি মাটন গোলা কাবাব



মাটন রোগানজোশ

পেঁপেবাটা, রসুনবাটা, লঙ্কাগুঁড়ো, জায়ফলগুঁড়ো, গরমমশলাগুঁড়ো, ছোটএলাচগুঁড়ো ও পরিমাণমতো নুন দিয়ে মাটন ভাল করে মেখে নিন। গ্যাসে কাঠকয়লা দিয়ে গরম করে নিন। গরম কাঠকয়লা চিমটির সাহায্যে সাবধানে ধরে একটা ছোট বাটিতে রেখে ওপরে এক টেবলচামচ তেল ও দু'টো লবঙ্গ দিন। কাঠকয়লাসমেত বাটিটা মাংসের মধ্যে রেখে অ্যালুমিনিয়াম ফয়েল দিয়ে ভাল করে মুড়ে দিন। ওপরে ঢাকা দিয়ে দিন। পাঁচ মিনিট পর ঢাকা সরিয়ে নিন। ফয়েল খুলে নিয়ে অল্প করে মাটনের মিশ্রণটি নিয়ে টিকিয়ার আকারে গড়ে আলাদা করে রাখুন। বেকিং ডিশে সামান্য তেল ব্রাশ করে টিকিয়াগুলো সাজিয়ে নিন। মাইক্রোওয়েভ আভেনে ২২০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে ২০-২৫ মিনিট রান্না করুন। ব্যস তৈরি পেশোয়ারি মাটন গোলা কাবাব। পেশোয়ারি নানের ওপর মাটন গোলা কাবাব সাজিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

বাদামি মুর্গ

উপকরণ: চিকেন ১০ টুকরো, পেঁয়াজ ২ টো (কুচানো), আমন্ড ১৫ টা, কাজুবাদাম ৩০ টা, পোস্ত ২ চা-চামচ, আদা-রসুনবাটা ১ টেবলচামচ, দারচিনি ২ টো, গোটা গোলমরিচ ৮ টা, লবঙ্গ ৪ টে, ছোট এলাচ ৪ টে, তেজপাতা ২ টো, দই ১/৪ কাপ, ক্রিম ২ টেবলচামচ, লঙ্কাগুঁড়ো ২ চা-চামচ, হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, ঘি ৩ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: সামান্য গরম জলে পোস্ত ভিজিয়ে রাখুন। পোস্ত ও কাজুবাদাম মিহি করে বেটে নিন। দারচিনি, গোলমরিচ, লবঙ্গ, ছোট এলাচ, তেজপাতা মিক্সিতে গুঁড়ো করে নিন। আদা-



বাদামি মুর্গ

রসুনবাটা, হলুদগুঁড়ো ও ভাজা মশলা দিয়ে চিকেন আধঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। প্যানে ঘি দিয়ে আঁচে বসান। ঘি গরম হলে পেঁয়াজকুচি দিয়ে বাদামি করে ভেজে নিন। ম্যারিনেট করে রাখা চিকেন দিন। কম আঁচে নাড়াচাড়া করুন। মশলা থেকে তেল বেরতে শুরু করলে দই মেশান। দু'কাপ জল ও নুন দিয়ে ঢাকা দিয়ে চার-পাঁচ মিনিট রান্না করুন। মাংস সিদ্ধ হলে ক্রিম মেশান। সবশেষে ওপরে আমন্ডকুচি ছড়িয়ে আঁচ থেকে নামিয়ে নিন।

মাটন রোগানজোশ

উপকরণ: মাটন ১ ১/২ কেজি, ভেজিটেবল অয়েল ৫ টেবলচামচ, গোটা গোলমরিচ ৭টা, বড় এলাচ ৩ টে, ছোট এলাচ ৫ টা, লবঙ্গ ৪ টে, দারচিনি ১ টা, জায়ফলগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, পেঁয়াজ ১ টা (কুচানো), রসুনের কোয়া ৬ টা, আদাকুচি ১/২ চা-চামচ, ধনেগুঁড়ো ২ চা-চামচ, জিরেগুঁড়ো ২ চা-চামচ, শুকনোলঙ্কাগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, মৌরিগুঁড়ো ২ চা-চামচ, গরমমশলাগুঁড়ো ১ ১/২ চা-চামচ, টোম্যাটো ২ টো, দই ৩ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো, ধনেপাতাকুচি সামান্য।

প্রণালী: রসুন ও আদা মিক্সিতে বেটে আলাদা করে রাখুন। প্যানে তেল দিয়ে আঁচে বসান। গরম তেলে গোটা গোলমরিচ, বড় এলাচ, ছোট এলাচ, লবঙ্গ, দারচিনি দিন। সুগন্ধ বের হলে পেঁয়াজকুচি দিয়ে আট- দশ মিনিট ভেজে নিন। পেঁয়াজ বাদামি হলে মাটন দিয়ে আরও তিন-চার মিনিট নাড়াচাড়া করুন। মাংসে সোনালি রং ধরলে আদা-রসুনবাটা দিয়ে দিন। আঁচ কমিয়ে আরও তিন-চার মিনিট ভাল করে নাড়াচাড়া করে ধনেগুঁড়ো, জিরেগুঁড়ো, লঙ্কাগুঁড়ো, জায়ফলগুঁড়ো, গরমমশলা, টোম্যাটো পাল্প, দই, মেথিগুঁড়ো ও নুন মেশান। কম আঁচে ঢাকা দিয়ে ১০-১২ মিনিট রান্না করুন। সবশেষে ওপরে ধনেপাতাকুচি ছড়িয়ে গরম গরম বাসমতি চালের ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

যোগাযোগ: ৮৫৮৪৮৪৮৪০৪
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়





সুইস ক্যাপসিকাম চিকেন

পাঠিকার রান্নাঘর

জয়শ্রী মিত্র

চারটি রান্না, ভিন্ন ভিন্ন স্বাদের। কোনওটিতে ফরাসি সুবাস, আবার কোনওটি বাঁশের খোলে জমজমাট। নানা স্বাদের রান্নার রেসিপি রইল আপনাদের জন্য।

বাড়ির রান্নায় রেস্তরাঁর স্বাদ পেতে চাইলেও, তা মোটেই খুব একটা সহজ নয়! তবে মুখের স্বাদবদলের জন্য আপনি একটু এক্সপেরিমেন্ট তো করতেই পারেন। আর তাতেই তৈরি হয়ে যেতে পারে ইতালীয় বা ফ্রেঞ্চ স্ন্যাক্স। আর এগুলোর জন্য এমন কিছু খটমট উপাদানেরও দ্বারস্থ হতে হবে না আপনাকে....

সুইস ক্যাপসিকাম চিকেন

উপকরণ: বোনলেস চিকেন ১ কেজি, পেঁয়াজ ২৫০ গ্রাম, আদা ১০০ গ্রাম, কাঁচা পেঁপেবাটা ১০০ গ্রাম, ক্যাপসিকাম ৩-৪টে (গ্রেট করে রাখা), গোলমরিচ পরিমাণমতো, টোম্যাটো সস ১০০ গ্রাম, শসা ১টা, রেড বেলপেপার ১টা, ইয়োলো বেলপেপার ১টা, পার্সলেপাতা ১ আঁটি, রসুন ৪-৫ কোয়া, কিশমিশ অল্প, সাদাতেল ১০০ গ্রাম, নুন-চিনি স্বাদমতো।

প্রণালী: চিকেন পেঁপেবাটা, টোম্যাটো, আদাবাটা, গোলমরিচ, নুন, চিনি দিয়ে দু' ঘণ্টা ম্যারিনেট করতে দিন। পরিমাণমতো জল দিয়ে কুকারে চিকেন সিদ্ধ করে নিন। প্যানে তেল গরম করে তাতে রসুনকোয়া, পেঁয়াজবাটা ও আদাবাটা দিয়ে



বাঁশ চিংড়ি সুপার স্পেশাল

কষতে থাকুন। রং ধরলে ক্যাপসিকামকুচি দিয়ে দিন। সুগন্ধ বেরলে সিদ্ধ করে রাখা চিকেন, নুন ও চিনি দিয়ে হালকা আঁচে নাড়তে থাকুন। নামানোর আগে লাল ও হলুদ বেলপেপার দিন। পরিবেশন করার সময় কিশমিশ সাজিয়ে দিন। পাত্রের চারপাশে পার্সলেপাতা ও শসার স্লাইস দিয়ে সাজিয়ে দিন।

বাঁশ চিংড়ি সুপার স্পেশাল

উপকরণ: চিংড়ি (মাঝারি সাইজ়ের) ১ কেজি, নারকেল অর্ধেকটা (বাটা), হলুদগুঁড়ো ২৫ গ্রাম, ধনেপাতা ১০০ গ্রাম (বাটা), সরষেবাটা ৫০ গ্রাম, কাজুবাদাম ৪টে (বাটা), আমন্ড ৬টা (বাটা), কাঁচালঙ্কা কয়েকটা, সাদাতেল ১০০ গ্রাম, সরষের তেল ১০০ গ্রাম, নুন-চিনি স্বাদমতো, বাঁশ একহাত লম্বা।

প্রণালী: চিংড়িমাছ সামান্য নুন-হলুদ মাখিয়ে ভাপিয়ে নিন। প্যানে সরষের তেল ও সাদাতেলে চিংড়ি নাড়াচাড়া করে একে একে হলুদগুঁড়ো, ধনেপাতা, সরষেবাটা, কাজু, আমন্ড, নারকেল, নুন, চিনি ও কাঁচালঙ্কা একসঙ্গে দিয়ে নাড়তে থাকুন। বাঁশ ধুয়ে তার ভিতরে মিশ্রণটি ঢুকিয়ে বাঁশের মুখ ফয়েল দিয়ে বন্ধ করে দিন। হালকা আঁচে ৪৫ মিনিট বাঁশটি গ্রিল করতে থাকুন। বড় পাত্রে বাঁশটিকে লম্বালম্বিভাবে রেখে নীচের অংশ ফয়েল দিয়ে মুড়ে দিন। সার্ভিং বোলে ফয়েলটি খুলে মিশ্রণটি বের করে পরিবেশন করুন।


ইটালিয়ান হানি ডিলাইট

ইটালিয়ান হানি ডিলাইট

উপকরণ: বাসমতী চাল (ব্রাউন) ২০০ গ্রাম, মধু ১০০ গ্রাম, ড্রাই ফ্রুটস ১৫০ গ্রাম, চিনি ১০০ গ্রাম, কর্নফ্লেক্স সামান্য, কনডেন্সড মিল্ক ৪০০ গ্রাম, গ্রিন অ্যাপল(বা লাল আপেল) ১টা।

প্রণালী: বাসমতী চাল সিদ্ধ করে মধু মিশিয়ে ভাল করে মেখে নিন। কনডেন্সড মিল্ক মেশাতে থাকুন। পুরো মিশ্রণটি একটি পাত্রে নিয়ে উপর থেকে চেপে চেপে দিয়ে আভেনে ঢুকিয়ে পাঁচ মিনিট বেক করুন। চিনি শুকনো খোলায় বাদামি করে ভেজে নিন। আভেন থেকে বের করে মিশ্রণটির উপর ভাজা চিনি ও ড্রাই ফ্রুটস ছড়িয়ে দিন। গার্নিশিংয়ে আপেলের টুকরো দিন।


ফ্রেঞ্চ ফিশ কেক

ফ্রেঞ্চ ফিশ কেক

উপকরণ: টুনা ফিশ বা ভেটকি মাছ ১ কেজি, আলু ৪০০ গ্রাম (সিদ্ধ করে মেখে রাখা), ডিম ৪টে, টোম্যাটো সস ৪০ গ্রাম, লেটুস পাতা কয়েকটা, টোম্যাটো ২টো, পার্সলেপাতা ১ আঁটি, পেঁয়াজ ২৫০ গ্রাম (কুচানো), কাজুবাদামবাটা ১০০ গ্রাম, রসুন ৭-৮ কোয়া, আমন্ড বাটার ৫০ গ্রাম, বিস্কুটের গুঁড়ো ১০০ গ্রাম, কালো আঙুর ৫-৬টা, সাদা তেল ২০০ গ্রাম, নুন-চিনি স্বাদমতো।

প্রণালী: প্যানে তেল গরম করে নুন, চিনি, কাজু, পেঁয়াজ, রসুন দিয়ে নেড়েচেড়ে নিন। একে ডিমের ফেটানো সাদা অংশ, টোম্যাটো সস, আলুসিদ্ধ দিয়ে নাড়তে থাকুন। মিশ্রণটি প্যান থেকে ঢেলে আলাদা পাত্রে রাখুন। মাছ হালকা ভাপিয়ে মেখে রাখুন। প্যানে সাদাতেল দিয়ে রসুন ফোড়ন দিন। পেঁয়াজকুচি লালচে হয়ে এলে আলুসিদ্ধ ও ২টো ডিমের ফেটানো কুসুম দিয়ে নাড়াচাড়া করুন। সুগন্ধ বেরলে পার্সলেপাতা, নুন ও চিনি দিন। মাখামাখা হয়ে এলে নামিয়ে নিন। একটি পাত্রে মাখন ও বিস্কুটের গুঁড়ো মাখিয়ে নিন। আলুর মিশ্রণটি রেখে মাঝখানে মাছের মিশ্রণটি রাখুন। তিন মিনিট আভেনে বেক করে নিন। হয়ে গেলে সিদ্ধ ডিমের কুসুম আর কালো আঙুর টুথপিকে গেঁথে সাজিয়ে দিন।

যোগাযোগ: ৯৮৩১২০৩০৮২
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

'পাঠিকার রান্নাঘর' বিভাগে রেসিপি মনোনীত হলে, এবার থেকে সানন্দার ওয়েবসাইটেও সেই রেসিপি দেখতে পারেন। বিশদে জানতে লগ ইন করুন www.sananda.in

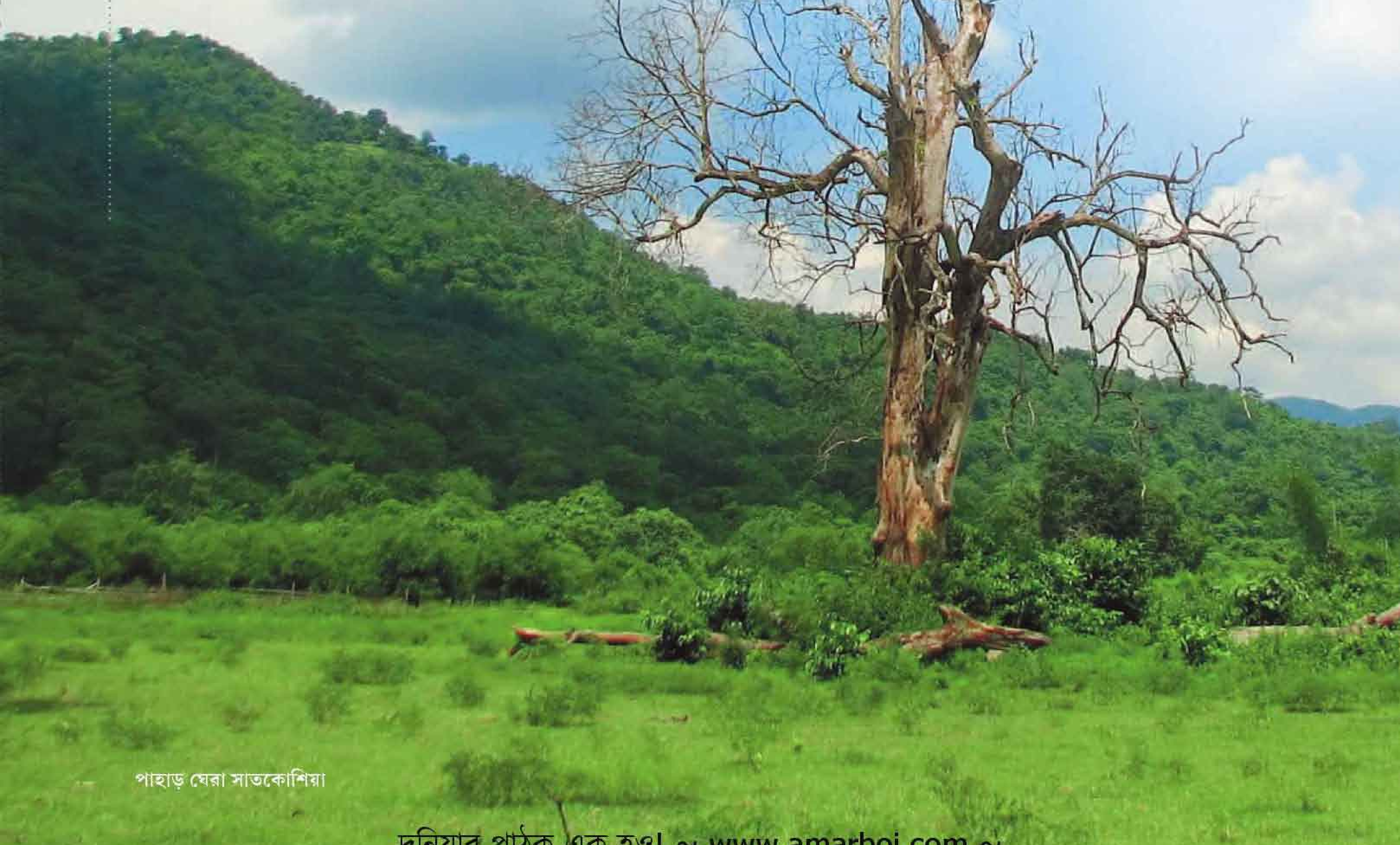
জঙ্গলমোড়া সাতকোশিয়া

আদিম, অকৃত্রিম বন্যপ্রকৃতির মাঝে হারিয়ে যেতে চলুন সাতকোশিয়ায়। ঘুরে এলেন সঞ্জীব দাস।

একসঙ্গে জঙ্গল, পাহাড়, নদী আর নিবিড় নির্লিপ্ত প্রকৃতি। তার সঙ্গে বাড়তি পাওনা বন্যপ্রাণীদের রোমাঞ্চকর সান্নিধ্য। দূরত্ব ও পকেট—দুই-ই থাকবে আপনার সীমার মধ্যে। জায়গার নাম সাতকোশিয়া। ওড়িশার অঙ্গুল, নয়াগড় ও বৌধ এই তিনটি জেলায় বিস্তৃত প্রায় ৭৪৫ বর্গকিলোমিটার স্থান জুড়ে জঙ্গলমোড়া সাতকোশিয়া— গর্জ-ওয়াইল্ড লাইফ স্যাংচুয়ারি। ট্যুরিস্টদের আনাগোনা একটু কমই এই জঙ্গলে, চার-পাঁচদিনের ছুটি নিয়ে সপরিবারে বেরিয়ে পড়ুন এই বন-পাহাড়ের পথে।

হাওড়া থেকে ওড়িশাগামী ট্রেনে কটক। কটক থেকে প্রায় তিনঘণ্টার বাস-ভ্রমণ পৌঁছে দেবে অঙ্গুলে। অঙ্গুলে একটি জিপ রিজার্ভ করুন তিন-চারদিনের জন্য।

অঙ্গুল থেকে ৪২ নং জাতীয় সড়কপথে জিপ ছুটবে। অল্প সময়েই শহর ছাড়িয়ে প্রবেশ করবেন সবুজের মাঝে। দু'পাশ সবুজ বিছানো মসৃণ পিচের রাস্তা ধরে প্রায় ৩০ কিলোমিটার পথ উজিয়ে গাড়ি থামবে পম্পাসারে, এটাই স্যাংচুয়ারির প্রবেশদ্বার। জঙ্গল প্রবেশের অনুমতিপত্র জমা দিয়ে অবার পথ চলা। দু'পাশে গ্রামীণ ওড়িশার পটচিত্র। রাস্তার দু'ধারে তালগাছের পাতায় অজস্র বাবুই পাখির বাসা। ধানের খেতে রোদ ঠিকরে সবুজের মায়াজাল আর দূরে সবুজ পাহাড়ের মাথায় সাদা মেঘের ভেসে বেড়ানো। এরকম মনভোলানো প্রকৃতির সাক্ষী হয়ে ঘণ্টা দেড়েক পরেই পৌঁছে যাবেন টিকরপাড়া নেচার ক্যাম্পে। লাগেজ ক্যাম্পে

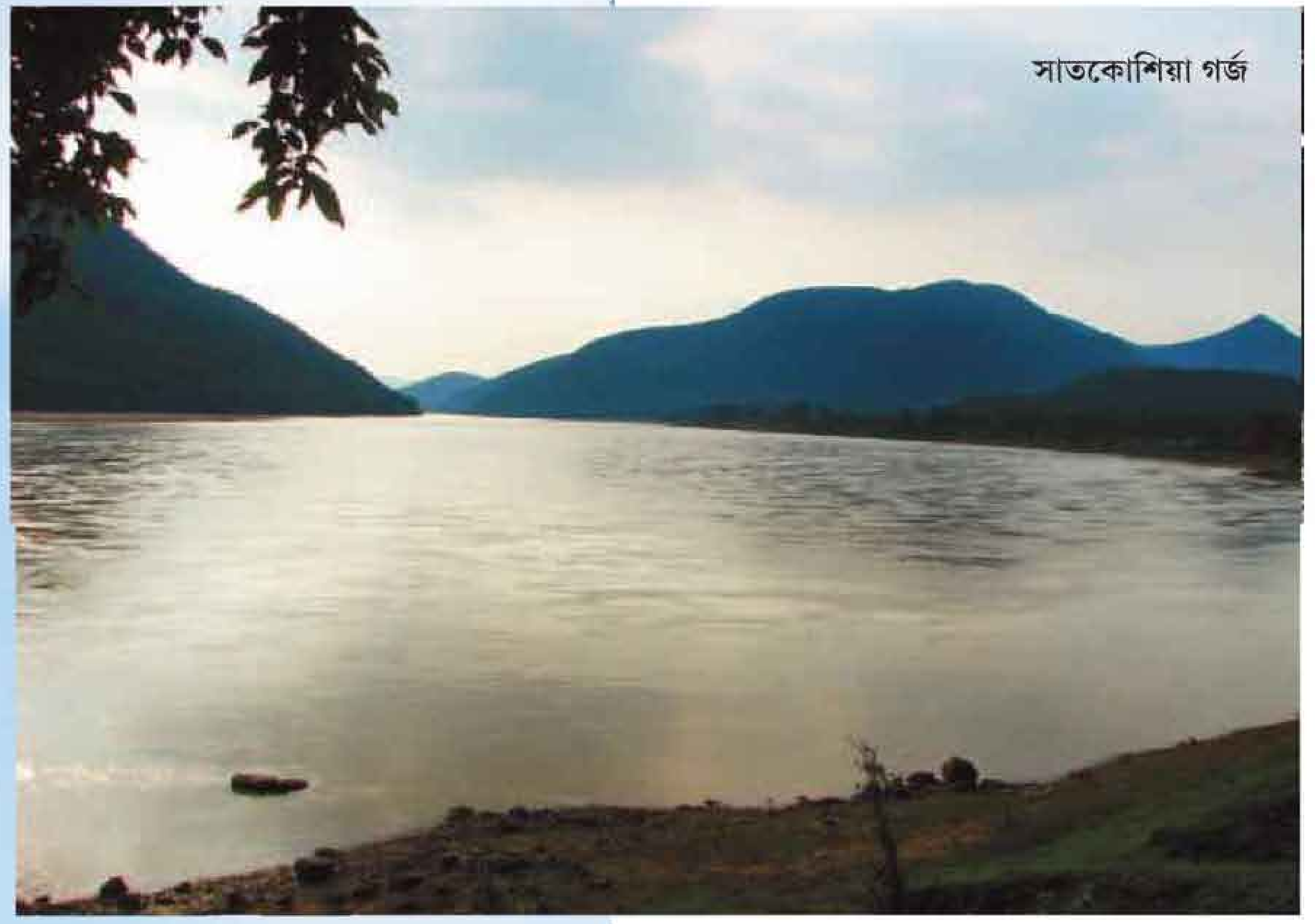


পাহাড় ঘেরা সাতকোশিয়া

রেখে মধ্যাহ্ন ভোজ সেরে ক্যামেরা কাঁধে বেরিয়ে পড়ুন। এপারে মহানদীর তীরে ইতস্তত ছড়িয়ে সোনালি বালুচর আর ওপারে নদী মিশেছে পাহাড়ের ঢালে। আর একটু রোমাঞ্চের পরশ পেতে বেরিয়ে পড়ুন মহানদীর বুকে নৌকাবিহারে। মহানদীর প্রায় সাত কোশ (অর্থাৎ ১৪ মাইল) লম্বাপথ দু'পাশের জঙ্গলভরা পাহাড়ের মধ্য দিয়ে বয়ে গিয়ে সৃষ্টি করেছে গভীর গর্জের। তাই এই স্থানের নাম সাতকোশিয়া গর্জ।

কপাল ভাল থাকলে সাক্ষাৎ পেতে পারেন মহানদীর বিশালাকার কুমির কিংবা ঘরিয়ালের। আর ভাগ্য যদি সঙ্গ নাও দেয় তবুও দুঃখ নেই। ওদের দেখা পেয়ে যাবেন নিকটেই টিকরপাড়ার কুমির প্রজনন কেন্দ্রে। দিনের শেষে ওয়াচ-টাওয়ার থেকে নয়ন ভরে দেখুন মহানদীর বুকে সূর্যাস্তের খেলা. কালচে পাহাড়ের গা বেয়ে পড়ন্ত বিকেলে আবিররঙা পুব আকাশের সোনালি রোদ্দুর নদীর শরীরে ঢেলে দিচ্ছে তরল সোনা। এ এক অপার্থিব দৃশ্যসুখ।

পরদিন টিকরপাড়াকে বিদায় জানিয়ে ভোর ভোর রওনা দিন লবঙ্গির পথে। ফিরতি পথে পূর্ণাকোট হয়ে পম্পাসার প্রায় ৩০ কিলোমিটার। এখান থেকে পিচের রাস্তা চলে গিয়েছে অঙ্গুলের দিকে। ডানদিকে আর একটি মাটির রাস্তা এঁকেবেঁকে পশ্চিমের জঙ্গলে প্রবেশ করেছে। এই রাস্তাই নিয়ে যাবে লবঙ্গির জঙ্গলে। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে জঙ্গলের ঘনত্ব ক্রমশ বাড়তে থাকবে। জঙ্গল চিরে হঠাৎ



সাতকোশিয়া গর্জ



ছোটকেই নেচার ক্যাম্প



বেরিয়ে আসা পাহাড়ি ঝোরাগুলো মাঝে মধ্যেই রাস্তা ধুয়ে দিচ্ছে। গাড়ি থেকে একবার বাইরে পা রেখে পরখ করুন চারপাশের প্রকৃতিকে। শাল, শিশু, মহুয়া, অরগুল, বয়রা ও আরও কত চেনা অচেনা মিশ্র পর্ণমোচী বৃক্ষের সমারোহ সমস্ত বনজুড়ে। হালকা সবুজ, কালচে সবুজ, হলদে সবুজ—এ যেন সবুজের মায়াজাল। বিশালাকার গাছগুলোর পাতার ফাঁক দিয়ে সূর্যের তির্যক কিরণ বনের মধ্যে আলো-ছায়ার খেলা খেলছে। জঙ্গলময় বিচিত্ররঙা মাকড়সাদের ইন্দ্রজাল আর দীর্ঘকায় মহীরুহের ওপরের ডালে চোখ রাখলে দেখতে পাবেন জায়েন্ট মালাবার স্কুইরেল লম্বা, বাদামি লেজ দুলিয়ে এ ডাল ও ডালে লাফিয়ে বেড়াচ্ছে। তবে জায়েন্ট স্কুইরেল ছাড়াও এ জঙ্গলে বাস উড়ন্ত কাঠবেড়ালি, পাইথন, কিং কোবরা, বন্যকুকুর ও হায়নার মতো হিংস্র

চে ক লি স্ট

কীভাবে যাবেন

সাতকোশিয়ার নিকটবর্তী রেলওয়ে স্টেশন অঙ্গুল প্রায় ৩০ কিলোমিটার দূরে। সরাসরি অঙ্গুল যাবার ট্রেন হাওড়া থেকে সপ্তাহে একদিনই (শনিবার) ছাড়ে। এছাড়া ওড়িশাগামী অন্য ট্রেনে কটক বা ভুবনেশ্বরে নামলে, সেখান থেকে অঙ্গুল যাবার নিয়মিত বাস পাওয়া যাবে। বাকি সফরের জন্য অঙ্গুল থেকে জিপ রিজার্ভ করে নেওয়াই শ্রেয়।

কোথায় থাকবেন

ছোটকেই ও পূর্ণাকোটে ওড়িশা বন দফতরের নেচার ক্যাম্পে সারা বছরই ঘর ভাড়া পাওয়া যাবে। তবে টিকরপাড়ায় শুধুমাত্র শীতকালেই ট্যুরিস্টদের জন্য নদীতীরে ক্যাম্পের ব্যবস্থা করা হয়। বিস্তারিত তথ্য এবং জঙ্গল প্রবেশের অনুমতিপত্রের জন্য যোগাযোগ করুন— ডিভিসনাল ফরেস্ট দফতর, অঙ্গুল সাতকোশিয়া ওয়াইল্ড লাইফ ডিভিশন।



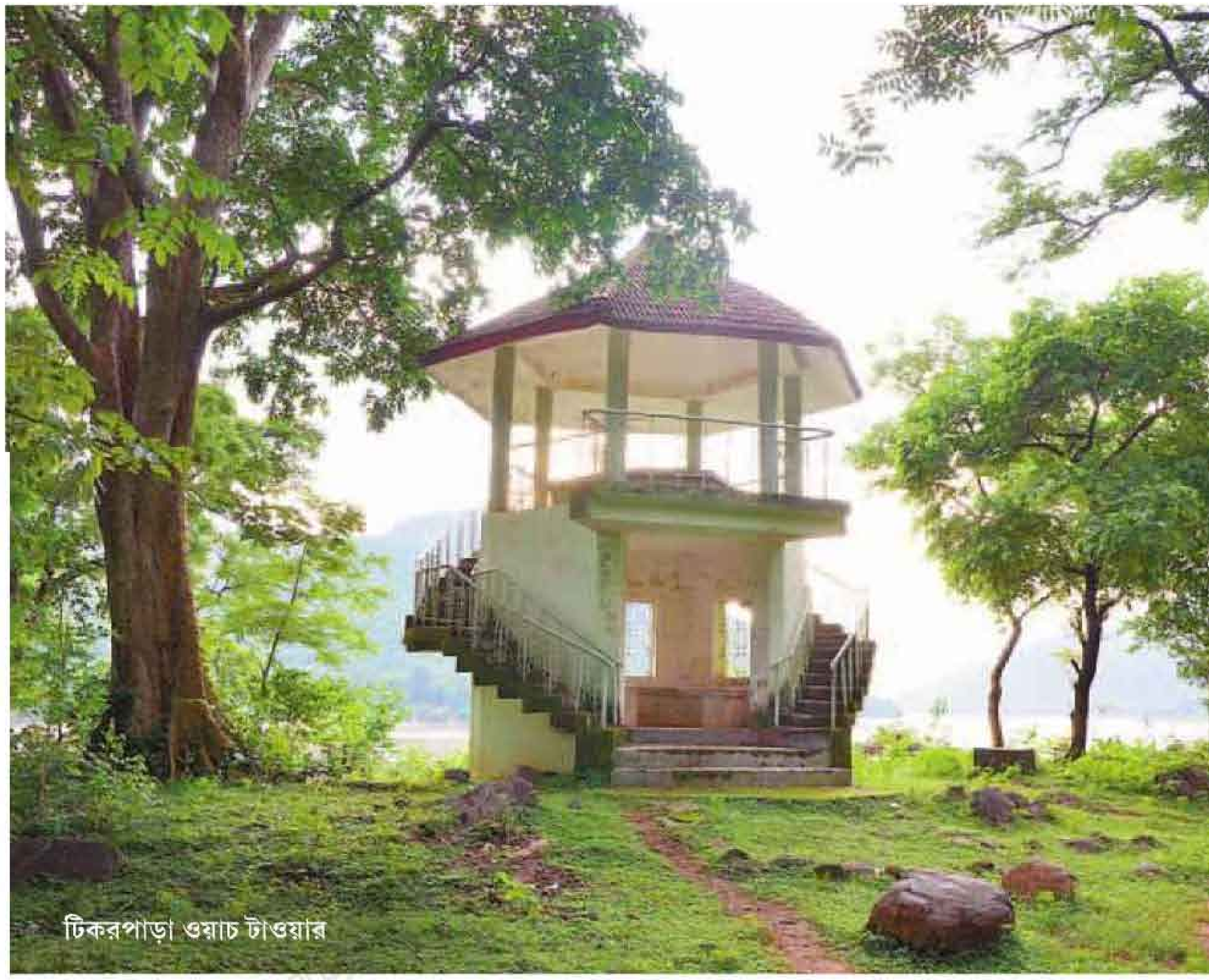
দূরভাষ: ০৮৭ ০৮৭৬৩১০২৬৮১, ৯১৬৭৬৪২৩৬২১৮, ই-মেল: dfosatkosiawl@yahoo.co.in

কখন যাবেন

ডিসেম্বর থেকে এপ্রিল স্যাংচুয়ারি সফরের জন্য সব থেকে ভাল সময়।

মনে রাখুন

জঙ্গল সফরে উজ্জ্বল পোশাক ও তীব্র সুগন্ধি ব্যবহার করবেন না।



টিকরপাড়া ওয়াচ টাওয়ার

প্রাণীর আর আছে প্রচুর সংখ্যায় হাতি। এক সময় এখানে বাঘ, চিতাবাঘের অস্তিত্ব থাকলেও এখন তা অবলুপ্তির পথে। এই আদিম, মায়াবী, ছায়ানিবিড় জঙ্গল প্রকৃতির রূপরস আস্বাদন করতে করতে বুনো গন্ধ গায়ে মেখে পৌঁছে যাবেন লবঙ্গির নেচার ক্যাম্পে। ষোলো আনা ভ্রমণের বারো আনাই উসুল এই যাত্রাপথে। চাঁদনি রাতে কুয়াশা ছড়ানো জ্যোৎস্নামাখা বনপাহাড়ের সে এক ভিন্ন মায়াবি রূপ। নিঝুম রাতে ঘুম ভাঙাবে পাহাড়ের আনাচে কানাচে প্রতিধ্বনিত হয়ে আসা গজবাহিনির গর্জন। পরদিনের গন্তব্য ছোটকেই। পূর্ণাকোট থেকে একটা রাস্তা পূর্বদিকে গ্রামের মধ্য দিয়ে চলে গিয়েছে। এই রাস্তা ধরে প্রায় ৬ কিলোমিটার পথ চললে পৌঁছবেন ছোটকেই নেচার ক্যাম্পে। সবুজ টিলার ওপর পাঁচটি কটেজ—বাঁশ, বিচালি ও কাঠ দিয়ে তৈরি। পুরোটাই সৌরশক্তি দ্বারা চালিত। গ্রামের মানুষরাই ক্যাম্পের দেখাশোনার দায়িত্বে। ভারী সুন্দর সে ক্যাম্প। প্রথম দেখাতেই মন কাড়বে।

ক্যাম্পের এক কর্মচারিকে গাইড করে বেরিয়ে পড়ুন গ্রাম দেখতে। সারা গ্রাম জুড়ে তিতির, ছোটবট, ভারতীয় পিট্টা, বাঁশপাতি ও আরও নানান চেনা-অচেনা পাখিদের কলতান। গ্রামের সীমানায় বৈদ্যুতিক তারের ফেন্সিং, হাতিদের প্রবেশ রুখতে। গ্রাম যেখানে জঙ্গলে মিশেছে সেখানে গিয়ে দেখতে পাবেন হাতিদের পায়ের টাটকা ছাপ আর বড় বড় গাছের ডালে বসে আছে মনমোহিনী ধনেশ পাখি। লাঞ্চের পর গাইড সঙ্গে নিয়ে জিপে করে দেখে আসুন ৬ কিলোমিটার দূরের ভীমধারা জলপ্রপাত। ঘন সবুজের মাঝে কঠিন শিলার উপর দিয়ে নেমে আসা পাহাড়ি উচ্ছল ঝরনার সে এক দৃষ্টিনন্দন রূপ। সন্ধ্যারাতে ক্যাম্পের বারান্দায় বসে চোখ রাখুন দক্ষিণের খোলা মাঠে। হঠাৎই দেখা যাবে ঘুটঘুটে অন্ধকার ভেদ করে জ্বল-জ্বল করছে বেশ কয়েকজোড়া চোখ। বাঘ নয়, চিতল হরিণের দল এসেছে মাঠের কচিঘাসের লোভে। পরদিন ঘরে ফেরা। এই নিভৃত ঘনসবুজের জঙ্গল ছেড়ে আবার ইট-কাঠের গতিসর্বস্ব জঙ্গল-জীবনে। কিন্তু ক'টা দিন ধরে এই আদিম, বিচিত্র নেশা ধরানো বন্যপ্রকৃতির মাঝে হারিয়ে যাওয়া—এ এক গভীর অনুভূতি, যা ভাষায় বোঝানো যায় না। কতগুলি জিনিস মনে রাখা দরকার, এই জঙ্গলমহলের বেশ কিছু স্থান কোর এরিয়া রূপে চিহ্নিত। সেখানে ভ্রমণার্থীদের প্রবেশ নিষিদ্ধ। যাঁরা জঙ্গলে যান, তাঁরা তো জানেনেই,সঙ্গে অবশ্যই রাখতে হবে, টর্চ, মশা নিরোধক মলম ও প্রয়োজনীয় নানা ওষুধপত্র।

ছবি: লেখক

প্রতিদিন একঘণ্টা করে হাঁটুন



এক্সারসাইজ় করতে ভাল লাগে না। এদিকে ওজন ক্রমশ বেড়ে চলেছে। ভাবছেন কী করে ওজন নিয়ন্ত্রণ করবেন। জানালেন ফিটনেস এক্সপার্ট নিশা বর্মা।

আমার বয়স ২৬ বছর। উচ্চতা ৫' ২"। ওজন ৬৫ কেজি। আমি চাকরি করি। অনেক সকালে বাড়ি থেকে বেরতে হয়। বাড়ি ফিরতে ফিরতে প্রায় রাত হয়। এক্সারসাইজ় করার বিশেষ সময় পাই না। সত্যি বলতে কী এক্সারসাইজ় করতে আমার ভাল লাগে না। ফলে যতদিন যাচ্ছে ওজন ততই বেড়ে যাচ্ছে। কী করলে ওজন কমবে। প্লিজ় কিছু সাজেস্ট করুন।

অনিতা মজুমদার, শ্যামনগর



প্রত্যেক মানুষের বয়স ও উচ্চতা অনুযায়ী একটা নির্দিষ্ট ওজন থাকে। আপনার বয়স ও উচ্চতা অনুযায়ী ওজন হওয়া উচিত ছিল মোটামুটি ৫৫ কেজি। সুতরাং বুঝতেই পারছেন আপনি প্রায় ১০ কেজি ওভার ওয়েট। সুস্থ থাকতে গেলে আপনাকে এই অতিরিক্ত ওজন খুব তাড়াতাড়ি কমিয়ে ফেলতে হবে। হ্যাঁ মানছি, ওর্য়কিং ওম্যানদের ক্ষেত্রে অফিস, বাড়ি একসঙ্গে সামলে এক্সারসাইজ়ের জন্যে সময় বের করাটা সত্যিই কঠিন। সারাদিনই অফিসের কাজের চাপ আর বাড়ি ফিরে সংসারের হাজারও কাজ সামলে এক্সারসাইজ় করার আর ইচ্ছেই থাকে না। কিন্তু নিজেকে ভাল রাখতে গেলে ব্যস্ততার মধ্যেও একটু সময় তো বের করতেই হবে। তবে এরজন্য বেশি কিছু করতে হবে না। আপনার রোজকার রুটিনে একটু রদবদল করুন। এক্সারসাইজ় করতে ইচ্ছা না করলে প্রতিদিন একঘণ্টা করে হাঁটুন। অনেকেই ভাবেন জিমে এক্সারসাইজ় করলেই একমাত্র ওজন কমে। এটা কিন্তু একদম ভুল ধারণা। জানেন তো হাঁটার মতো ভাল এক্সারসাইজ় আর হয় না। কারণ, জোরে হাঁটলে BMR বেড়ে যায়, অতিরিক্ত ক্যালরি ঝরে যায়। ফলে ওজন সহজে বাড়তে পারে না। তাই আর দেরি না করে এখন থেকেই উঠে পড়ে লাগুন। দরকার হলে নির্দিষ্ট সময়ের কিছুক্ষণ আগেই ঘুম থেকে উঠুন। হ্যাঁ মানছি প্রথম প্রথম হয়তো একটু অসুবিধা হবে, কিন্তু একবার অভ্যেস করে নিতে পারলেই দেখবেন ভাল লাগবে। সকালে হাঁটা সম্ভব না হলে দিনের যে কোনও সময়ে হাঁটতে পারেন। সপ্তাহে সাতদিন সম্ভব না হলে অন্তত ছ'দিন একঘণ্টা করে হাঁটুন। তবে জোরে হাঁটাবেন। হাঁটার আগে প্রথমে পাঁচমিনিট ওয়ার্মআপ করে নিন। একা হাঁটতে ইচ্ছা না করলে বন্ধু বা পরিবারের কাউকে সঙ্গী করে নিন। অথবা বাড়িতে কুকুর থাকলে তাকে নিয়েও হাঁটতে বেরতে পারেন। আস্তে আস্তে হাঁটার স্পিড বাড়ান। এক্সারসাইজ়ের জন্যে আলাদা করে সময় নির্ধারন না করে আপনার রোজকার জীবনযাত্রায় সামান্য কিছু পরিবর্তন আনুন, অভ্যেস বদলান। বাপারটা ঠিক বুঝলেন না তো, আসুন একটু খুলে বলি। লিফ্টের বদলে সিঁড়ি ব্যবহার করুন। কাছাকাছি কোথাও গেলে হেঁটেই যাতায়াত করুন। খুব প্রয়োজন না পরলে রিকশা বা অটো চড়বেন না। দেখবেন নিজের অজান্তেই অনেকটাই ওজন কমে গেছে। অতিরিক্ত ওজন কমাতে ডায়েটের দিকেও কিন্তু বিশেষ নজর দিতে হবে। ভাজাভুজি,জাঙ্কফুড, প্রসেসড ফুড যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলুন। পরিবর্তে বেশি করে সবুজ শাকসবজি, ফল খান। উপকার পাবেন।

যোগাযোগ: ০৯৮১০৪৯৩৩১৩
মডেল: তনিশা
মেক-আপ: প্রসেনজিৎ বিশ্বাস, **ফোন:** ৯০০২২৫৯৪১২
লোকেশন: মার্লিন হোমল্যান্ড, **ফোন:** ৩০৪২০০৫৫
ছবি: সুমন মজুমদার



দীর্ঘদিন বাদে দিল্লি থেকে কলকাতায় এসেছে বিখ্যাত চিত্রশিল্পী দেবরাজ সিংহরায়। উপলক্ষ অনেক দিন পর এ শহরে অনুষ্ঠিতব্য তার এগজিবিশন। একদিন এই শহর ছেড়েই সে পরাজিতের বেশে চলে গিয়েছিল। এখন সে নামজাদা শিল্পী। এতদিন পর পা রাখল কলকাতায়, বন্ধুদেরও যতটা সম্ভব জানাতে সে উদগ্রীব। তার মনে হয়, এবার একটা বড়সড় হল্লাগুল্লা হওয়া দরকার। দেদার পয়সা ওড়াবে, মদের ফোয়ারা ছোটাবে, প্রমত্ত উল্লাসে মাতবে, তবেই না তার কলকাতায় আসা সার্থক। দেখুক সবাই, দেবরাজ আর নগণ্য গ্রহ নেই, সে এখন রইস নক্ষত্র। ফোন হারিয়ে যাওয়ায় বন্ধুদের ফোন নম্বরগুলো অবশ্য তার কাছে নেই। একটা নম্বর অবশ্য তার মস্তিষ্কে গেঁথে আছে, কখনই সে ভোলে না। সেটা আঁচলের। তারপর.....

সুচিত্রা ভট্টাচার্য

এই মোহ মায়া

পর্ব ২

খেতে বসেও মানসী আড়চোখে লক্ষ করছিল বড় মেয়েকে। এখনও ভারী দূরমনা হয়ে আছে মেয়ে। হাতে একখানা গল্পের বই, তবে পড়ছে না, দৃষ্টিই শুধু নিমগ্ন অক্ষরে। পড়লে কি চোখের মণি অমন স্থির থাকে?

দিদির উল্টোদিকের চেয়ারে অলি। বরাবরই। সে বকে বেশি, এখন কলেজে ওঠার পর মুখ যেন তার লাগামছাড়া। প্রতিটি দিন তার কাছে রোমাঞ্চকর, রাত্তিরের এই খাওয়ার টেবিল তার সারাদিনের অভিজ্ঞতা উজাড় করে দেওয়ার জায়গা। প্রসঙ্গের কোনও ঠিকঠিকানা থাকে না অলির। এই এক কথা বলছে, এই অন্য কিছু। এক এক সময়ে তো মাথা ঝিমঝিম করে মানসীর।

আজ অলি শোনাচ্ছিল পথে হঠাৎ মোবাইলের চার্জ ফুরিয়ে যাওয়ার উপাখ্যান। কাকে যেন কল করার ভয়ংকর দরকার ছিল, পারছিল না...। আচমকা মাঝপথে প্রসঙ্গ ঘুরে গেল, ''জানো বাপি, আজ কলেজে না একটা সাংঘাতিক মজার কাণ্ড হয়েছে।''

শান্তনু ভাতে খোদলা করে ডাল ঢালছিল। সকালে ন'টার মধ্যে জলখাবার খেয়ে কারখানায় বেরিয়ে যায়, রাত্তিরটাই তার আয়েশ করে অন্নগ্রহণের সময়। এবং বাড়ির সবার সঙ্গে খানিক হাল্কা গল্পগাছা করার অবসরও বটে। মুচকি হেসে শান্তনু বলল, ''কীরকম সাংঘাতিক? কালকের মতো?''

''কাল?'' অলির চোখ পিটপিট, ''কী হয়েছিল কাল?''

''ওই যে বলছিলি... একটা লোক নাকি বহুক্ষণ ধরে তোকে ফলো করছিল... বাসে... মেট্রোয়... কলেজেও পিছন পিছন ঢুকেছিল... শেষমেশ নাকি জানতে পারলি লোকটা তোদের কলেজের রিটায়ার্ড হেডক্লার্ক...''

''হ্যাঁ তো। ভদ্রলোক পেনশনের জন্য হাঁটাহাঁটি করছেন। কিন্তু আমি কী করে বুঝব বলো!''

''আজ বুঝি আরও সিরিয়াস। ব্যাপার?''

''একদম অন্য টাইপের কেস।'' বাবার ব্যঙ্গ গায়েই মাখল না অলি। উচ্ছ্বাসভরা গলায় বলল, ''আমাদের ক্লাসের দীপাঞ্জনটা না... হিহি হিহি।''

''আহা, কী হয়েছে বলবি তো?''


''রবিবার আমাদের সোশিওলজির রিইউনিয়ন আছে না... আমরা ফার্স্ট ইয়াররা হেব্বি একটা স্কিট নামাচ্ছি। স্কিট বোঝো তো? ওই যাকে বাংলায় বলে কী যেন... কী যেন...? অ্যাই দিদিভাই বল না?''

আঁচল মুখ তুলল না। বুঝি শুনতেই পায়নি কথাটা।
অলি ফের খোঁচাল, "অ্যাই, স্কিটের বাংলাটা বলতে পারছিস না?"
"কৌতুক নকশা।" আঁচলের চোখ উঠতে উঠতেও নেমে গেল, "বা সংক্ষিপ্ত প্রহসন।"
"কী সন?"
"প্র-হ-স-ন।"
শব্দটা দু-তিন বার জিভে পাকাল অলি। তারপর বলল, "ওই আর কি। ব্যাপক ফানি। বীভৎস হাসির।"
মানসী মুখ বেঁকাল। উপমার কী ছিরি!
শান্তনু কিন্তু হেসেই চলেছে মিটিমিটি। বড় একটা গরাস মুখে তুলে বলল, "বীভৎস হাসিটা কীরকম? যাত্রাপার্টির ভিলেনদের মতন?"
"তুৎ, শোনই না...। স্কিটের একটা সিনে হিরো হিরোইন ফিফটি ফিফটি ঘনিষ্ঠ হয়ে ডায়ালগ বলবে..."
"ফিফটি ফিফটি ঘনিষ্ঠ?" শান্তনুর প্রায় বিষম খাওয়ার জোগাড়।
"ওফ বাপি, তুমি না গাঁইয়াই রয়ে গেলে।" অলি বিচিত্র মুখভঙ্গি করল, "মানে জাস্ট ফেস টু ফেস। কাঁধে হাত।"
"অ। তারপর?"
"তো হয়েছে কি, আশিতা দীপাঞ্জনকে যেই একটা ফাটাফাটি রোম্যান্টিক ডায়ালগ দিয়েছে, ওমনি দীপাঞ্জন..."
ব্যস, অলি ফের হেসে কুটিপাটি। মাথা ঝাঁকাচ্ছে পাগলের মতো।
রুটি ছিঁড়তে ছিঁড়তে মানসী বিরক্ত চোখে অলিকে দেখল। বড্ড ফাজিল হয়েছে মেয়েটা। সারাক্ষণ খালি হাহা হিহি। থালায় কপি চচ্চড়ি নিতে নিতে বলল, "আহ অলি, হচ্ছেটা কী?"
"হিহি হিহি। দীপাঞ্জনটা তখন কী বলে উঠল জানো? অ্যাই ঈশ, কোন পেস্টে দাঁত মাজিস রে? তোর মুখে এত বদবু কেন?"
"ছিঃ, মেয়েটাকে ইন্সাল্টিং কমেন্ট করল, আর তুই কিনা...! তোকে বললে কেমন লাগত?"
"সাহস হবে বলার? এমন স্ক্রু টাইট দেব...। স্ট্রেট বলব, মাল্লু ছাড়, মাউথফ্রেশনার কিনে আনি।"
"শুনছ? মেয়ের কথা শুনছ?"
"না শুনে উপায় আছে?" শান্তনু ঘাড় হেলাল, "কী রে আঁচল, তোর কোনও কমেন্ট নেই যে?"
আঁচল যেন চমকে তাকিয়েছে। ফ্যালফ্যালে চোখে বলল, "কী বিষয়ে?"
"শুনলি না তুই...?"
"দিদিভাইকে এখন ডিসটার্ব কোরো না বাপি। ও এখন ধ্যানে আছে। সরি, পড়ছে। ...ওটা কী বই রে দিদিভাই? সেই তখন থেকে গিলছিস?"
ইংরিজি পেপারব্যাকখানা তুলে বোনকে দেখাল আঁচল। ঠোঁটে অপ্রতিভ হাসি। আবার নামিয়ে নিয়েছে চোখ। খুঁটছে রুটি। চিবোচ্ছে ধীর লয়ে।
মানসীর অস্বস্তিটা বাড়ছিল। খেতে বসে আঁচল কমই কথা বলে, তবে আজ যেন অস্বাভাবিক রকমের চুপচাপ। ওই বইয়ে মুখ গুঁজে থাকাটা যে এখন দৃষ্টিকটু লাগতে পারে, সে বোধটাও কি হারিয়ে ফেলেছে আঁচল? নাহ, ওই হতচ্ছাড়া লোকটার ফোন আসাটাই কাল হয়েছে। মোবাইলে কী যেন গুজুর গুজুর হল, তারপর থেকেই মেয়ে ভাবের ঘোরে। শুধিয়েও তো লাভ হল না তেমন, ছাড়া ছাড়া উত্তর দিল।
কলকাতা এলেই কী যে উৎপাত শুরু করে লোকটা। কেমন যেন নেড়েঘেঁটে দেয় মেয়েটাকে। মাঝে ক'বছর এ শহরে পা মাড়ায়নি, মেয়েটা বেশ ছিল। এবার কী উপদ্রব বাধাবে কে জানে!
ওদিকে অলির মেলট্রেন ছুটছে সাঁ সাঁ। এক কহানি থেকে অন্য কিসসা, সেখান থেকে আর এক। সঙ্গে সঙ্গে চলছে হাত মুখ। কচকচ তিনখানা রুটি শেষ, লাফ দিয়ে বেসিন, পরক্ষণে প্রায় ঊর্ধ্বশ্বাস বসার ঘরে। উচ্চগ্রামে বেজে উঠল টিভি। নির্ঘাত কোনও রিয়্যালিটি শো আরম্ভ হচ্ছে।
কান পেতে একটুক্ষণ আওয়াজটা নিল শান্তনু। মুখের হাসিটা আর নেই। ভুরু কুঁচকে বলল, "অলি কখন পড়াশোনা করে বল তো? সারাক্ষণ তো হয় টিভি, নয় ফেসবুক খুলে বসে আছে, নয়তো কানে মোবাইল!"
"ঈশ্বর জানেন কখন পড়ে।" মানসী ঠোঁট উল্টোল, "বললেই তো মেয়ের বাঁধা জবাব, রেজাল্ট দেখে নিও!"
"হুঁঃ, পরীক্ষা তো উতরে দেয় প্রাইভেট টিউটররা। নোট গিলিয়ে গিলিয়ে। শান্তনুর মুখে ঈষৎ অপ্রসন্ন ভাব, "কেন যে অলিটার পড়ার অভ্যেস গ্রো করল না? দিদিকে দেখেও তো শিখতে পারত।"
পদে পদে দুই বোনের তুলনা করে শান্তনু। হয়তো বা সাদা মনেই করে, আর পাঁচটা বাবার মতো। প্রশংসা হয় আঁচলেরই, তবু কেন যেন মানসীর ভেতরটা খচখচ করে। এখনও। মনে হয়, আঁচলের সামনে আঁচলের গুণগান গাওয়ার মধ্যে বুঝি বা একফালি দূরত্বের আভাস লুকিয়ে আছে।

> "ওই যে বলছিলি... একটা লোক নাকি বহুক্ষণ ধরে তোকে ফলো করছিল... বাসে... মেট্রোয়... কলেজেও পিছন পিছন ঢুকেছিল...

বিরস মুখে মানসী বলল, "চব্বিশ ঘণ্টা বইয়ে মুখ গুঁজে রাখাই বা কী এমন আহামরি হ্যাবিট?"
"ওইটে থাকলে অলি তরে যেত। লেখাপড়ায় সিরিয়াস হত।" বলতে বলতে শান্তনুর দৃষ্টি আঁচলে, "কী রে, তোর কী সমাচার? ছাত্রছাত্রীরা আজ ক্লাসে আওয়াজ টাওয়াজ দিয়েছে?"
"আজ তো কলেজ ছিল না বাপি।"
"ও হ্যাঁ, তোর তো সোম শুক্কুর। মাথায় থাকে না।"
শান্তনু আলগা হাসল, "তা তুই কি গেস্ট লেকচারারের চক্করেই আটকে থাকবি? রিসার্চ জয়েন করার কী হল?"
আঁচল বইটা মুড়ে রাখল। এক ঢোক জল খেয়ে বলল, "এগোচ্ছে।"
"অনেক গেঁতোমি হয়েছে, আর নয়। এবার উঠে পড়ে লাগ। তোদের তো আবার কী সব নতুন নিয়মকানুন হবে বলছিলি? পরীক্ষা না দিয়ে রিসার্চে নাকি ঢুকতেই পারবি না..."
"এখনও রুলটা চালু হয়নি। বোধহয় কামিং ইয়ার, কিংবা তার পরের বছর থেকে..."
"তাহলে দেরি করছিস কেন?"

"না না, কালই তো ইউনিভার্সিটি গিয়েছিলাম। স্যার, মানে রথীন স্যারের সঙ্গে আলোচনাও হল। উনি কয়েকটা টপিক চুজ় করে নিয়ে যেতে বলেছেন।"
"ভেরি গুড। তোর তো মিডিভাল পিরিয়ড, কোনও একটা বংশ-টংশ ধরে কাজ শুরু করে দে, দাসবংশ, খিলজিবংশ, তুঘলক বংশ, কিংবা আকবর-টাকবর।"
"ও সব নিয়ে লাখো পেপার বেরিয়ে গেছে বাপি। আমি নতুন কিছু ধরতে চাই।"
"যেমন?"
"আমি একটা স্পেশাল চরিত্র নিয়ে ভাবছি। নূরজাহান।"
আঁচলের আনমনা ভাব কেটেছে অনেকটা। স্বতঃস্ফূর্ত ভঙ্গিতেই বলছে কথা। মানসী সামান্য হালকা বোধ করল। কৌতুকের সুরে বলল, "নূরজাহান তো খুব দাপুটে মহিলা ছিল রে!"
"দাপট বলে দাপট!" শান্তনু মাথা দোলাল, "বাদশা জাহাঙ্গির পর্যন্ত তার কাছে কেঁচো হয়ে থাকত। আমির ওমরাহদের তুড়ি বাজিয়ে নাচাত।"
"ওই ফেজ়টা নিয়ে আমার কোনও আগ্রহ নেই বাপি। আমি ধরতে চাই, রাইজ অফ নূরজাহান। ফ্রম মেহেরউন্নিশ। নূরজাহানের ওই যে ক্ষমতার খিদে, সেটা এল কোত্থেকে!"
"ভেরি ইন্টারেস্টিং? হঠাৎ এটা মগজে এল যে?"
"অনেক দিন ধরেই মাথায় ঘুরপাক খাচ্ছে। সেই যে, গত বছর পুজোর পর রানিগড় গিয়ে একদিন বর্ধমান টাউনে গেলাম... অম্বরদা আমায় শের আফগানের সমাধিটা দেখাল, তখন থেকেই নূরজাহান আমায় হন্ট করছে। ভাবো, কোত্থেকে কোথায় উঠেছিলেন মহিলা!"
"বটেই তো।" শান্তনু সায় দিল,"তা আইডিয়া যখন পেয়ে গেছিস, নেমে পড়।"
"দাঁড়াও, স্যারের মতটাও শুনি।"
আঁচল আলতো হাসল। আর কোনও বাক্য নেই, মাথা নামিয়ে শেষ করছে আহার। অলি থালা তোলে না কস্মিনকালে, টেবিল ছাড়ার সময়ে আঁচলই বোনেরটা নিয়ে গেল সিংকে। রান্নাঘরে খুটখাট করছে কী যেন। ওয়াটার পিউরিফায়ার চালাল। বাজনা বাজছে টুং টাং। টিভির প্রগলভ চিৎকারে চাপাও পড়ে গেল ধ্বনিটা। জগে জল ভরে টেবিলে রেখে গেল আঁচল। শান্তনুর ভোজন শেষ, আঁচাচ্ছে। মানসী পড়ে থাকা খাবারদাবারগুলো ঢাকা দিল। ফ্রিজে তুলতে গিয়েও থমকেছে,"আমি কিন্তু আর বাইরে কিছু রাখলাম না।"
"দাও ঢুকিয়ে।" ঘাড় বেঁকিয়ে দেওয়ালঘড়ি দেখল শান্তনু, "অম্বর ফিরলে দশ'টার মধ্যে চলে আসত। এখন তো পৌনে এগারো।"
"অম্বরের কিন্তু একটা ফোন করা উচিত ছিল।"
"বোধহয় মোবাইলে ব্যালান্স নেই। ব্যাটা পয়সা ভরেনি।"
"তুমি কি একটা রিং করবে?"
"করেছিলাম। সুইচড অফ বলছে।"
"আশ্চর্য, ও তো লোকাল বুথ-টুথ থেকেও..."
"অত বোধগম্যি থাকলে তো চিন্তাই ছিল না। টোটালি ক্যালাস।"
"জানোই যখন অকম্মা, তখন তাকে হরিনগর পাঠানো কেন?"
"এটা কি বলছ? শুয়ে শুয়ে কড়িকাঠ গোনার জন্য তো আমি ওকে রানিগড় থেকে আনিনি। খাটুক একটু। নিদেনপক্ষে দৌড়োদৌড়িটা তো করুক।"
ওই দৌড়োদৌড়িই সার। কাকার কোনও উপকারে লাগবে না ওই ছেলে। কথাটা প্রায় মুখে এসে গিয়েছিল, তবে বলল না মানসী। অম্বরের ওপর তার কণামাত্র আস্থা নেই। একে তো উড়ু উড়ু, দায়দায়িত্বের বালাই নেই, তার আবার কবিতা লেখার নেশা...।
শান্তনুদের হিসেবি পরিবারে এরকম একটা ভাবুক যে কী করে জন্মাল! অম্বরের বাবা তো চাষবাস জমিজমা ইউরিয়া ফসফেট ছাড়া কিসুই বোঝে না। শান্তনুর পরের ভাই বাংলার মাস্টার। তবে সেও সর্বক্ষণ সম্পত্তির ভাগ, নিজের প্রাপ্য, নিজের ছেলে-বউ আর টিউশনি নিয়ে মহা ব্যস্ত। আর সবার ছোটটি বিয়েশাদি করেনি বটে, জমিবাড়িতেও তার তেমন আসক্তি নেই, তবে সেও নিতান্তই অকবি। স্থানীয় রাজনীতিতে তার ভালই প্রভাব, ক্ষমতাদখলের কুটিল প্যাঁচপয়জারে সে মেতে থাকে দিনরাত। ওই বংশের ছেলে হয়ে অম্বরের রক্তে কী করে যে বায়ুরোগ ঢোকে!
ঠাট্টার ছলে শান্তনুকে কথাটা দু-একবার শুনিয়েছে মানসী। দেখেছে, শান্তনু খুব একটা প্রীত হয় না। নিজের আত্মীয় পরিজন সম্পর্কে মানুষটা অদ্ভুত রকম স্পর্শকাতর। অথচ শান্তনু-মানসীর বিয়েটা একসময়ে রানিগড়ের কেউই মেনে নেয়নি। পাত্রী ডিভোর্সি জেনে শান্তনুর বাবা তো ছেলের মুখদর্শনেও রাজি ছিলেন না। তখন কিন্তু একটি ভাই দাদাও শান্তনুর পাশে দাঁড়ায়নি।
বাবার মৃত্যুর পর সম্পর্ক অনেক সহজ হয়েছে, তবু এখনও বছরে এক-দুপুরের বেশি রানিগড় মাড়ায় না শান্তনু। কিন্তু দুর্বলতাটা আছেই। নইলে দাদা ঠারেঠোরে মনোবেদনা প্রকাশ করতেই তার নিষ্কর্মা পুত্তুরটিকে কাছে এনে পুষে রাখে?
শান্তনু দাঁতের ফাঁক থেকে খাবারের কুচি বার করছে। খড়কে করতে করতে উঠে গেল দোতলায়। সিঁড়ির দরজা বন্ধ করবে। এ অঞ্চলে চোরের উপদ্রব বেড়েছে ইদানীং, তাই সতর্কতা। অম্বর থাকে ওপরে, সারাদিন কামরাটা খোলা পড়ে থাকে, সে ঘরেও তালা মারবে মনে হয়। বাইরে হিম পড়ছে। বাতাসে শিরশিরে ভাব। রেল লাইনের এদিকটা এখনও ফাঁকা ফাঁকা, অল্প গাছপালাও আছে, তাই ঠান্ডাটাও বেশি।
মশাও খুব। বিকেল নামতে না নামতে বন্ধ করতে হয় দরজা জানলা। তাতেও নিস্তার নেই, সন্ধে থেকে মশকবিতাড়ন যন্ত্র জ্বালতে হয় ঘরে ঘরে। শীত পড়লে ভনাভনানি কমবে ক্রমশ, ততদিন জোরদার রাখতে হবে এই প্রতিরোধ।
নীচে নেমে শোওয়ার ঘরে এল শান্তনু। বসেছে কোণের চেয়ারটায়। টেবিলময় ফাইলপত্র। ব্যবসার। চোখে রিডিং গ্লাস চাপিয়ে চালু করল ল্যাপটপ। ডুবে যাচ্ছে কাজে। মানসী পাতলা কম্বল বার করল। বালিশ মশারিও। জগ গ্লাস আগেই এনেছে। গলায় জল ঢালল খানিকটা। আয়নার সামনে বসেছে। শুকনো বাতাসে টান ধরছে চামড়ায়, তেলোয় ক্রিম নিয়ে ঘষছে গালে গলায় ঠোঁটে। সহসা বসার ঘরে টিভির নিনাদ। প্রচণ্ড গুলিগোলার শব্দ, কে যেন কড়া গলায় শাসাচ্ছে কারওকে। অলি এবার সিনেমা চালিয়েছে!


নেক্‌লেস ৬০২২
ব্রিটিশ আমলের অপূর্ব লাল ইঁটের দোতলা বাংলো বাড়ী, সামনে অনেকটা বাগান।
চওড়া বারান্দা ঘেরা ২৮টি ঘর, প্রত্যেকটি তাকিয়ে আছে বাগিচা'র নানান গাছের দিকে -
সবেদা, নিম, জংলী কুল, কাঁঠাল, আর কত কি।
আমার ঘরের দৃশ্যঃ একটি বিশাল মাধুর্য্যময় বেল গাছ। বারান্দার শেষ প্রান্ত থেকে এক ঝলক চোখে পড়ে
সেই কুখ্যাত মঞ্চ, আর ইঁটের তৈরী মেন্ রাস্তাটির ওপর দিয়ে হাঁটলে মনে হয় যেন উঁচু দেওয়াল
ও কাঁটাতারে আবদ্ধ ইতিহাস হাতে হাত রেখে চলছে, কিছু বলতে চাইছে।
আমার সব স্মৃতি সোনায় লেখা।
আমার সব স্মৃতি সোনায় লেখা।
এবার পাঠালাম আপনাকে।
প্রযত্নে - আলিপুর জেল
A-SIRKAR®
www.asirkar.in
171/1A Rash Behari Avenue, Kolkata - 700 019, Phone: 4030 1711
Thoughtshop Cpl '14

শান্তনু বিরক্ত স্বরে বলল, "ওফ, এর মধ্যে কাজ করা যায়?"
মানসীরও অসহ্য লাগছিল। গলা ওঠাল, "অলি, ভলিউম কমাও।"
কোনও প্রতিক্রিয়া নেই। মানসীর স্বর আরও চড়ল, "কী হচ্ছে অলি? কথা কানে যায় না?"
এবার অলি উঁকি দিয়েছে দরজায়, "ডাকছ?"
"বলছি, রাতদুপুরে কোন ভদ্র বাড়িতে এরকম গাঁক গাঁক টিভি চলে? এবার বন্ধ করো। শুতে যাও।"
অলি পরদা ধরে গা মোচড়াল, "আর পাঁচ মিনিট। এর পর একটা গান হবে, ওটা দেখেই..."
"এক মিনিটও নয়। তোমার দিদিটি কী করছেন?"
"ও তো লেপ্টে গেছে বিছানায়।"
"দয়া করে মশারিটা টাঙিয়ে নিও। কালও তোমাদের হুঁশ ছিল না, ভোঁস ভোঁস ঘুমোচ্ছিলে। যথেষ্ট ধাড়ি হয়েছ, রোজ বাপি গিয়ে তোমাদের মশারি টাঙিয়ে দিয়ে আসবে না।"
"বাপি তো এ ঘরেরটাও টাঙায় মা। তুমি কবে মশারি টাঙিয়েছ? হিহি হিহি।"
"মারব এক থাপ্পড়। যাহ।"
অলি পলকে উধাও। থেমেছে টিভির গর্জন। আহ, শান্তি। মানসী উঠে জানলার একটা পাল্লা খুলে দিল। অল্প করে। বেশি খুলতে সাহস হয় না, বন্ধ রাখতেও অস্বস্তি। জানলার ফাঁকটুকু দিয়ে কিছুই প্রায় দেখা যায় না, ধোঁয়া ধোঁয়া অন্ধকার ছাড়া, তবু তাকিয়ে আছে।
হঠাৎই শান্তনুর গলা, "আঁচল এত তাড়াতাড়ি শুয়ে পড়ল?"
মানসী অস্ফুটে বলল, "হুঁ।"
"শরীর টরির ঠিক আছে তো? ওকে আজ কেমন শুকনো শুকনো দেখাচ্ছিল..."
মানসী অনুচ্চ স্বরে বলল, "লোকটা এসেছে যে।"
শান্তনুর ভুরুতে পলকা ভাঁজ, "কে লোকটা?"
"দেবরাজ সিংহরায়। আজ তিনি পা রেখেছেন কলকাতায়।"
"ও।" শান্তনু স্বাভাবিক স্বরে বলল, "আঁচলকে ফোন করেছিল বুঝি?"
"হুঁ। বিকেলে।"
ব্যস, আর কোনও জিজ্ঞাসা নেই, শান্তনু মাথা নামিয়ে কাজ করছে ল্যাপটপে। সত্যিই কি শান্তনু এত নির্বিকার? বুঝতে পারে না বলেই মানসী আচমকা রেগে গেল। ক্ষোভটা আছড়ে পড়ল দেবরাজের ওপর। খরখরে গলায় বলল, "আলগা পিরিত দেখলে গা জ্বলে যায়। সাতজন্মে মেয়ের খোঁজ নেয় না, এখানে এলেই দরদ উথলে ওঠে!"
"তা কেন। মাঝে মাঝেই তো দিল্লি থেকে ফোন করে।"
"কেন করে? কেন করবে? দরকারটা কী, অ্যাঁ? আঁচলের সঙ্গে ওর কিসের সম্পর্ক?"
"জানো না?"
"না। জানলেও মানি না। যে লোক বেলেল্লাপনা করার জন্য দু'বছরের মেয়ে ফেলে ভেগে যায়, তার কোনও ধরনের ন্যাকাপনা সাজে না। অনেককাল সহ্য করেছি, এখন আঁচল বড় হয়েছে, এবার ও সব বন্ধ হোক।"
"তা বললে চলে? আঁচলের ওপর তারও তো একটা রাইট আছে।"
"এক কণা নেই। আঁচল আমাদের মেয়ে। আমরা ওকে মানুষ করেছি।"
আমরা শব্দটার ওপর বাড়তি জোর দিল মানসী। তীক্ষ্ণ গলায় বলল, "কোনও দিন সে কোনও দায়িত্ব নিয়েছে মেয়ের?"
"দায়িত্ব না নিলে কি অধিকার মুছে যায়? নাকি দায়িত্ব গ্রহণ করলে বেশি রাইট এসে যায় হাতে?"
শান্তনুর স্বর একান্তই ভাবলেশহীন।
তবু যেন কোথাও একটা খোঁচাও আছে। আঁচলের বাবা হওয়ার একছত্র অধিকার সে অর্জন করতে পারেনি, এই রূঢ় বাস্তবটাই কি স্মরণ করিয়ে দিল মানসীকে?
অবশ্য শান্তনুর অভিমান অসঙ্গত নয়। আদিখ্যেতা কি দেবরাজের একতরফা? আঁচলেরও যথেষ্ট প্রশ্রয় আছে। অথচ শান্তনুর কাছ থেকে কী পায়নি ওই মেয়ে? সেই এতটুকু থেকে কোলেপিঠে করে বড় করল, অলি হওয়ার পরও তার আদর কমেনি বিন্দুমাত্র, অতি বড় শত্রুও বলতে পারবে না অলি আর আঁচলে কোনও বিভেদ রেখেছে শান্তনু। অলি তো তাও সময় সময় বাবার ধমক খায়, আঁচল তো কদাপি নয়। তার পরেও, যে তাকে অবহেলা ছাড়া কিছু দেয়নি, তার ফোন পেয়ে কেন উন্মনা হবে আঁচল?

শান্তনুর অভিমান অসঙ্গত নয়। আদিখ্যেতা কি দেবরাজের একতরফা? আঁচলেরও প্রশ্রয় আছে। শান্তনুর থেকে কী পায়নি ওই মেয়ে?

মানসী গুম হয়ে গেল। ড্রয়ার থেকে চিরুনি বের করে চেপে চেপে মাথা আঁচড়াচ্ছে। একগোছা চুল উঠল, চিরুনির দাঁড়া থেকে চেপে চেপে ছাড়াচ্ছে মরা চুল। নাকি মরা স্মৃতি, যা এখনও যথেষ্ট মরেনি? দু'যুগ আগের সেই লজ্জামাখা অপমানভরা দিনগুলো কি আদৌ মরবে কখনও?
তবু উঠে জানলার ফাঁকটুকু দিয়ে মরা চুলের গোছাটা থু থু করে ওড়াল মানসী। এসে শুয়ে পড়ল বিছানায়। হাল্কা কম্বলখানা টানল গায়ে। চোখ বুজেছে।
কিন্তু ঘুম আসে কই? বার বার মনে পড়ছে বিকেলের ছবিটা। ফোন পেয়ে পলকে উদ্ভাসিত আঁচলের মুখ। প্রাথমিক উচ্ছ্বাসের পরই অস্বাভাবিক নীচু স্বরে দেবরাজের সঙ্গে আলাপচারিতা! মানসীর সঙ্গে চোখাচোখি হওয়ামাত্র দৃষ্টি সরিয়ে নিল আঁচল!
মানসী দেওয়ালের দিকে পাশ ফিরল। আজও সকালে বনানী ফোন করেছিল। আঁচলের বিয়ের সম্বন্ধটা নিয়ে। শান্তনুকে ব্যাপারটা জানানো দরকার। ভেবেছিল, কারখানা থেকে ফিরলেই বলবে শান্তনুকে। কিন্তু মেয়ে এমন মেজাজটা বিগড়ে দিল!
এখন কি বলা যায়? শান্তনুকে কি ডাকবে মানসী?

অলংকরণ: কুণাল বর্মন
ক্রমশ


অফিসের ট্যুরে গেলে আমার ছেলেকে ভীষণ মিস করি।
অবশ্য ফেসবুক থাকতে এখন আর দূরত্ব কোথায়!
আমি সানন্দা
bates 033



হাতে বানানো উইন্ড চাইম

সিটিং এরিয়া





বেডরুম

ছোট ফ্ল্যাটের অন্দরসাজ

নৃত্যশিল্পী, কস্টিউম ডিজ়াইনার, মন প্রাণে আদ্যন্ত শিল্পী। নিলয় সেনগুপ্তর অন্দরমহল জুড়েই তাই শিল্পসৃষ্টির ভাবনা।

ব্যাচেলর ছেলের বাড়িতে অন্দরমহলের ফোটোশ্যুট, শুনেই অবাক হয়ে গেছিলাম। একলা মানুষ, তায় আবার অবিবাহিত, এরকম বাড়িতে ছবি তোলার মতো কী থাকতে পারে! ভুলটা ভাঙল আনোয়ার শাহ রোডের এক কামরার ফ্ল্যাটে ঢুকে। দরজার ঠিক বাইরে অভিনব নেমপ্লেট। কাঠের ফলকে হাতে লেখা নিলয় সেনগুপ্ত। নেমপ্লেটের সঙ্গেই ঝুলছে ঘুঙুর, মেজ়ারিং টেপ, আর চুয়িংগামের ঢাকা। ''আমার ব্যক্তিত্বর সঙ্গে জড়িয়ে আছে আমার নাম। তার বহিপ্র্রকাশ বলতে পারেন এই নেমপ্লেট। আমার কাজ, ভাললাগাগুলো এখান থেকেই আন্দাজ করতে পারবেন'', জানালেন নিলয়। সত্যিই তো অন্দরমহল তো আর তার বাসিন্দাদের থেকে বিচ্ছিন্ন নয়। আর তাই বোধহয় আর পাঁচটা এক কামরার ফ্ল্যাটের থেকে একেবারেই আলাদা। ঢুকেই ছোট্ট প্যাসেজ। একমুখে বাথরুম, অন্যদিকে ওপেন কিচেন। রান্নাঘরটা বেশ অন্যরকমভাবে সাজানো। মডিউলার কিচেন নয়, ক্যাবিনেটের সংখ্যা বলতে গেলে একটাই। খোলা জায়গাগুলো রংবেরঙের দড়ি দিয়ে ঢাকা। সঙ্গে ঝোলানো মাছের ছবি আঁকা পটচিত্র। একটা ফিশনেটও আছে। ''বাঙালি মানেই তো মাছের ভক্ত। আর রান্নাঘরে তাই মাছের রেফারেন্স রাখতে চেয়েছিলাম।'' জানালেন নিলয়। রান্নাঘরের ঠিক বাইরে ট্রাইবাল আর্টেরও কিছু ছোঁয়া পাওয়া গেল। বেডরুমটাও অন্য আঙ্গিকে





সাজানো। দরজার ঠিক বাইরে হাতে বানানো উইন্ডচাইম। কোনায় ছোট্ট মন্দির রাখা। সারা ঘরে খাট ছাড়া মাটিতে কোনও আসবাব নেই, সবই ঝোলানো। ''ফ্লোর স্পেসটা খোলামেলা রাখতে চেয়েছিলাম। এতে নাচ প্র্যাক্টিস করতে সুবিধে হয়, ঘরের উচ্চতাও বেশি মনে হয়,'' জানালেন নিলয়। এই ভাবনা যেমন অভিনব, ঠিক তেমনই ঘরের ডেকর আইটেম। নিজের আঁকা ছবি তো আছেই, এ ছাড়াও আছে হাতে তৈরি করা ঘড়ি, ল্যাম্পশেড। খাটের সঙ্গে লাগোয়া শেল্ফ আছে, বেশ উঁচু। দরজা থেকে খাট যাতে সরাসরি না দেখা যায়, তাই এই ব্যবস্থা। শেল্ফের উপর টুকরোটাকরা কাঠের জিনিস, মানি প্ল্যান্ট সাজানো আছে যত্ন করে। ঘরের সঙ্গেই লাগোয়া এক চিলতে বারান্দা। শুধু বারান্দা বললে ভুল হবে, ওয়র্কস্পেসও বটে। নটরাজের মূর্তি, আঁকার খাতা, নানা মাপের তুলি, রং পেনসিল ছড়ানো-ছেটানো। তবে এলোমেলো, অবিন্যস্ত মনে হয় না। এটাই এই বাড়ির বৈশিষ্ট্য। এই অন্দরমহলের আলাদা চরিত্র আছে, যা কোথাও যেন বাড়ির বাসিন্দার সঙ্গে মিলেমিশে একাকার হয়ে গেছে। আর এখানেই তো অন্দরমহলের সার্থকতা, অন্তরমহলের বাঙ্ময় প্রতিরূপ।



ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

ক্রিয়েটিভ কর্নার

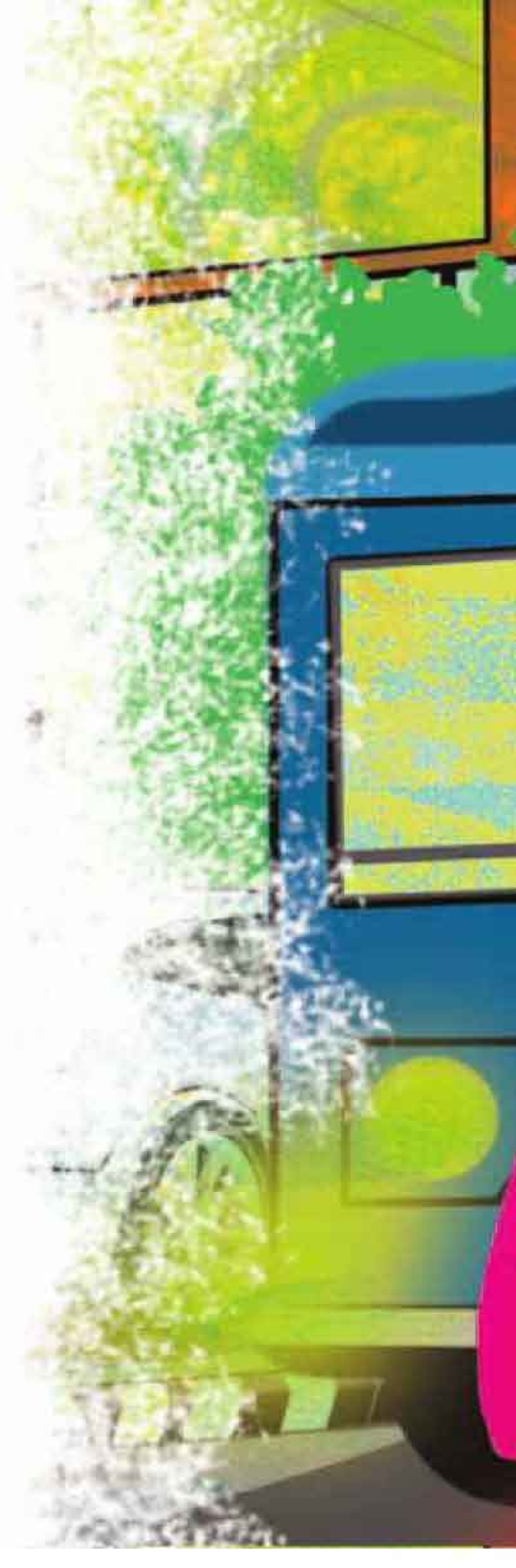


বাড়িতে ঘড়ি তো নিশ্চয় আছে। কিন্তু হাতে বানানো ঘড়ির কথা ভেবে দেখেছেন কি! এর জন্যে আপনাকে বড় ইঞ্জিনিয়ার মোটেই হতে হবে না। ঘড়ির কাজ করার যন্ত্র একটা যোগাড় করতে পারলেই হল। এবার চৌকো, গোল কিংবা চতুর্ভুজ আকারে কাঠের প্ল্যাঙ্ক কাটিয়ে নিন। এবার পিছনে যন্ত্রটি ঠিকঠাক ফিট করিয়ে নিন। এবার সামনেটা নিজের পছন্দমতো রং করে নিন। জ্যামিতিক ডিজ়াইন থেকে অ্যাবস্ট্রাক্ট, যা কিছু আঁকতে পারেন। সামনে মেশিনের সঙ্গে অ্যাডজাস্ট করে লাগিয়ে নিন সেকেন্ড, মিনিট, ঘণ্টার কাটা। ব্যস, তৈরি ঘড়ি।


তিন তিলোত্তমাকে অভিনন্দন !
Dabur
gulabari
সানন্দা তিলোত্তমা ২০১৩
Powered by
FASHION PARTNER
max
LOOK GOOD. FEEL GOOD.
ডাবর গুলাবারি সানন্দা তিলোত্তমা ২০১৩-এর গ্র্যান্ড ফিনালের উইনার রিমা চৌধুরী, ফার্স্ট রানার আপ প্রজ্ঞা প্রিয়দর্শিনী জেনা ও সেকেন্ড রানার আপ ঋষা মুখার্জীর জন্য রইল ভাগীরথী নেওটিয়া ওম্যান এন্ড চাইল্ড কেয়ার-এর শুভেচ্ছা। আর অসংখ্য শুভেচ্ছা মিস গুড হেল্‌থ প্রজ্ঞা প্রিয়দর্শিনী জেনাকে।
Health Partner
Bhagirathi Neotia®
Woman & Child Care Centre
Call 40405000
or log on to www.neotiahospital.com

আকাশ অংশত মেঘলা

পারমিতা ঘোষ মজুমদার



মেঘ দেখল সিচুয়েশন চাইছে ও এবার লোকটাকে একটা ঠাটিয়ে থাপ্পড় মারুক। কিন্তু তার হাত ওঠার সঙ্গে সঙ্গে লোকটা একেবারে মিইয়ে গেল।

মেঘের এত মায়া হল.. কী ভিতু! কী ভিতু! পেটে গ্যাস অম্বল ঠাসা, হেরো, গভীর গেরোয় পরা বেচারা এই বঙ্গ সন্তানটাকে সে তাই ঘেন্নার চোটেই ক্ষমা করে দিল।

''কী হয়েছে দিদি? কী হয়েছে দিদি?'' বলে একটা জগঝম্প শুরু হয়েছিল মেঘের ধার ঘেঁষে। লোকটা মাথা নিচু করে দাঁড়িয়ে, খ্যা খ্যা করে হাঁফাচ্ছিল, মেঘ রক্ত জল করা একটা লুক দিয়ে আঙুল তুলে বলল, ''আমি ক্যারাটের ব্ল্যাকবেল্ট... একটা প্যাঁচ দিতাম, পিতৃদেবের নাম খগেন না খলস ভুলে যেতেন... কথাটা মনে থাকে যেন!''

লোকটা বদনখানি আর তুলল না। বললও না কিছু। মেঘ আর কথা বাড়াল না। মোক্ষম ঢপটা দিয়ে হনহন করে এগিয়ে গেল।

ঘেমো আর রাগী অফিস যাত্রীতে ঠাসা বাসগুলোর পাঁইপাঁই করে ছুটে চলা দেখতে দেখতে, মেঘ ভাবছিল, আচ্ছা হরিমতির জন্য সেমিনারে একটা 'ফান্ড রেজার' অনুষ্ঠানের প্রস্তাব রাখা যায় কি?

কেস ডিসমিস হয়নি এখনও। চিফ মিনিস্টারের সঙ্গে মিটিং-এর পর, বোঝাই যাচ্ছে ধরপাকড় হবে। কিন্তু হরিমতির জন্য লড়াইটা ওখানেই শেষ হয়ে যায় না। হরিমতির জীবনটায় কিছু বদল আনা দরকার। সে সবের খরচ অনেক। বেহদ্দ গরিব মা আর বুড়ো দাদুর সান্নিধ্য হরিমতিকে এক অন্য অন্ধকারে ঠেলে দেবে। ওকে পড়াশানা করানো দরকার। দরকার নিজের পায়ে দাঁড়াতে হেল্প করা। কলকাতায় নিয়ে আসতে পারলে ভাল হয়। সেসব চেষ্টা করবে মেঘ। কিন্তু তারপর?

হরিমতির জন্য একটা ট্রাস্ট গড়ে, তাতে টাকা জোটাতে হবে, যে টাকা হরিমতির ভবিষ্যৎ গড়তে সাহায্য করবে। সেমন্তীদি আর তাদের এন.জি.ও মিলে খানিকটা টানলেও পাবলিকের থেকে কিছু ফান্ড তুলতে পারলে সুবিধে হয়।

ইতিমধ্যে মেঘ একবার সেমন্তীদির ফোন পেয়েছে। সেমন্তীদির অফিসে পৌঁছতে আরও এক ঘণ্টা। মেঘ তাই ধীরে সুস্থে ফুটপাথ দিয়ে নিজের ভাবনায় মশগুল হয়ে হাঁটতে থাকে।

একটা বেঁটে মতন লোক অনেকক্ষণ থেকে মেঘের পিছু



পিছু হাঁটছে। সেটা কি নেহাত কাকতালীয়? তাহলে মেঘ যখন একটু আগে দাঁড়িয়ে কাঠের একটা ঝোলা দুল কিনল, লোকটাও তখন সানগ্লাসের দোকানে দাঁড়িয়ে পড়ল কেন? লোকটার যে আদৌ সানগ্লাস কেনার কোনও বাসনা নেই তা লোকটাকে এক ঝলক দেখলেই বলে দেওয়া যায়, কিন্তু মেঘ ওকে সিকি ঝলকও দেখেনি। তাই লোকটা যে মেঘকে শ্যাডো করছে সেটা মেঘ বুঝল না।

লোকটা প্রথমে একটা রামধনু রঙের চৌকো রোদচশমা পরে আয়নায় মুখ ঠেকিয়ে দাঁড়াল, আবার পরক্ষণেই সেটা খুলে ফেলে একখানা সাদা ফ্রেমের লাল চশমা এঁটে পজিশন নিল।

লোকটার চোখদুটো কুতকুতে, নিষ্ঠুরতা মাখানো, লাল কাঁচে সে সব ঢেকে গেল। লোকটাকে এখন দেখলে মনে হবে সে বুঝি কোনও সিনেমায় দুঃখী জোকারের ভূমিকায় অভিনয় করছে।

মেঘ প্রচুর হেঁটে হেঁটে শহরে ঘুরে বেড়ায় বলে ওর স্নায়ুগুলো খুব টানটান হয়ে থাকে সবসময়। মেঘ দরকার হলে নজরদার আর সতর্ক হয়ে উঠতে পারে, কিন্তু এই পেশাদার অনুসরণকারিটি কোনও বেফাঁস চাল চালেনি

মেঘ হাঁফাচ্ছিল জোরে জোরে। কিন্তু তার ফাঁকেই সে দেখল, হেবি হ্যান্ডু দেখতে সেই সার্জেন্টটি ছয় ফুটিয়া, ফর্সা, কাটা কাটা চোখ, মুখ! খতরনাক হ্যান্ডসাম।

বলেই মেঘ ওকে খেয়াল করছিল না।

দুল নয়, সে এবার তার মোবাইল ফোন বার করে ডোডোর সঙ্গে অ্যাপয়েন্টমেন্ট ফিক্স করতে ব্যস্ত হয়ে পড়ল। 'ফান্ড রেজার'টা তাড়াতাড়ি অর্গানাইজ করে ফেলতে হবে। ডোডো প্রস্তাব শুনেই লাফাতে লাগল। ঠিক হয়ে গেল, মেডিকেল কলেজের সামনে মেঘ তিনটে নাগাদ পৌঁছে যাবে।

মেঘমা আর একটা দোকানে দাঁড়ায়। এই দোকান জুড়ে ঝিনুকের তৈরি গয়না। দুল নয়, এবার একটা গলার হার পছন্দ হয় তার। সেটা পরে, আয়না ধরে মেঘমা মুখের সামনে। মুখটা কেমন দেখাচ্ছে দেখতে গিয়েছিল। তার বদলে বেঁটে লোকটাকে খেয়াল করল। সেই লোকটা একটা

সানগ্লাসের দোকানে দাঁড়িয়ে হিংস্র চোখে তাকে মাপছে।
মেঘমার ডিটেল লক্ষ্য করা চোখ লোকটার পুরোটা এক লহমায় খবর করে নিল। সাদামাটা দেখতে হলেও লোকটা আইদার খোচর অর সামথিং মোর সিরিয়াস! প্লেন পোশাকের পুলিশের লোক সচরাচর হাতে প্লাস্টিকের প্যাকেট নিয়ে শ্যাডো করতে বেরোয় না— এই লোকটার হাতে একটা প্লাস্টিকের ব্যাগ আছে।
ওই প্লাস্টিকের ব্যাগেই রহস্য, মনে মনে বলে মেঘ। তারপর হারটা খোলার ভান করতে করতে আয়নাটাকে একটা অ্যাঙ্গেলে ধরে লোকটাকে আরও ভাল করে লক্ষ্য করে। লোকটা মেঘের কারসাজি ধরতে পারেনি। এবার সে ওই প্যাকেট থেকে বার করল একটা মোবাইল ফোন।
মেঘ নিঃসন্দেহ হয়ে যায়, ব্যাপার গুরুতর। মোবাইল ফোন কেউ ব্যাগে নিয়ে ঘোরে না...
লোকটা মোবাইল ফোনটা কানে ধরার বদলে চোখের সামনে ধরার মুহূর্তে মেঘ আয়না আর হার দোকানের সামনের টুলটায় রেখে ঘুরে দাঁড়াল।
আর তখনই স্পষ্ট শুনল শাটার টেপার আওয়াজ।
মেঘ লোকটাকে সুযোগ দিল। ইনফ্যাক্ট প্রোফাইলটা বেশ আয়েস করে মেলে ধরল ক্যামেরার দিকে যাতে লোকটার ফ্রেম সাজাতে সুবিধে হয়। এবং লোকটার আত্মবিশ্বাস বাড়ে। লোকটা অন্তত তিনটে ছবি ক্লিক করার পর ধীরেসুস্থে, জোরে শ্বাস নিয়ে মেঘমা এগোল লোকটার দিকে।
উঁকি মারছে লোকটার মোবাইল ফোনটি।
মেঘ ছোঁ মেরে সেটা তুলে নিতেই লোকটা বেসামাল হয়ে গেল।
''অ্যাআই শালি, দে দে আমার ফোন'', বলে সে লাফিয়ে উঠে মেঘের হাত চেপে ধরল।
মেঘ লোকটার হাত ছাড়িয়ে বড় রাস্তার দিকে দৌড়তেই, কোথা থেকে একজন সার্জেন্ট চলে আসে।
মেঘ দেখল হেবি হ্যান্ডু দেখতে সেই সার্জেন্টটি লোকটাকে এক খাবলায় বগল দাবা করে নিল।
ঘটনাটা ঘটেছে খুব তাড়াতাড়ি। মেঘ হাঁফাচ্ছিল জোরে জোরে। কিন্তু তার ফাঁকেই সে দেখল, পুলিশটি ছয় ফুটিয়া, ফর্সা, কাটা কাটা চোখ, মুখ! খতরনাক হ্যান্ডসাম।
মেঘ পুলিশের সার্জেন্টটির দিকে তাকিয়ে মিষ্টি করে হেসে বলল, ''থ্যাঙ্কস। আই নিড ইওর হেল্প!''
পুলিশটি বেশ মাথা ফাথা ঝাঁকিয়ে কায়দা করে খুলল তার সানগ্লাস। তারপর চশমাটা মাথার ওপর তুলে ভুরু কুঁচকে বলল, ''কী হয়েছে বলুন তো?''
মেঘ আর হাসছিল না। লোকটাকে দেখিয়ে মেঘ বলল, ''এই লোকটি একটা রাসকেল। পর্নোগ্রাফির ব্যবসা করে। কিছুক্ষণ আগে ওর মোবাইল ফোনের ক্যামেরায় আমার ছবিও তুলেছে, এই যে এই সেই ফোন!''
সার্জেন্টটি ফোনটা হাতে নিয়ে নিজের ঝুপ্পুস গোঁফে হাত ছোঁয়ালো একবার, তারপর চোখ বোলালো ফুটপাথে পড়ে থাকা ছবিগুলোতে। তারপর হেব্বি ব্যারিটোন ঝরিয়ে,

উপুড় করে দিতেই প্যাকেট থেকে ফুটপাথে ছড়িয়ে পড়ে একরাশ অবদমিত কাম!

মেঘ লোকটার কাছে গিয়ে একখানা ক্যালানে মার্কা হাসি উপহার দিল।
লোকটা ভ্যাবাচ্যাকা খেয়ে যায়। মেঘের মতন শহুরে যুবতীর তার দিকে তাকিয়ে হাসার কথা নয়, সে জানে। সে মোবাইলটা ব্যাগে টুক করে ফেলে দিল। তারপর ন্যাতার মতন একখানা রুমাল বার করে কপাল মুছে বলল, ''উঃ, জ্বালিয়ে দিল একেবারে!''
মেঘ আরও এক পা এগিয়ে গেল লোকটার দিকে। তারপর গলা তুলে বলল, ''আপনাকে ভীষণ চেনা চেনা লাগছে আমার। কোথায় দেখেছি বলুন তো?''
লোকটা ঘামছিল খুব। আড়চোখে ব্যাগটা দেখল একবার। তারপর পিচ করে থুতু ফেলে বলল, ''আমি কী করে বলব? আমি আপনাকে চিনি না।''
মেঘমা এক ঝটকায় লোকটার হাতে ধরা প্যাকেটটা ছিনিয়ে নিয়ে সেটা উপুড় করে দিল ফুটপাথের ওপর। প্যাকেট থেকে ফুটপাথে ছড়িয়ে পড়ে একরাশ অবদমিত কাম! অজস্র উলঙ্গ মেয়ের শরীরের ছবি। বিভিন্ন অশ্লীল ভঙ্গিমায়। ঘটনাটার আকস্মিকতায় লোকটা সম্পূর্ণ অনড় হয়ে গেল। ওদের চারপাশ তখন জুটে গেছে প্রচুর কাজহীন, গন্তব্যহীন পথচলিত মানুষ আর রোগা প্যাংলা হকারের দল। এমন উত্তেজক পরিস্থিতি তাদের জীবনে বেশি আসে না।
কোমরে হাত দিয়ে দাঁড়ানো ফুটফুটে একটা মেয়ে, ইঁদুরমার্কা দেখতে একখানা লোক আর একরাশ নিষিদ্ধ ছবি! উঃ! জিও কাকা!
মেঘের চোখ দুটো জ্বলছিল। সে এবার দেখল, ছবির তলায়
কেঁচো হয়ে যাওয়া লোকটার দিকে তাকিয়ে বলল, ''দিস বাস্টার্ড?''
মেঘ উত্তর দিতে গেছিল, কিন্তু তার আগেই লোকটার গালে একটা ফটাস করে থাপ্পড় মারল সার্জেন্টটি।
লোকটা থাপ্পড় খেয়ে ছিটকে পড়ল ফুটপাথে। মাথাটা ঠক করে ঠুকে গেল পাথরে। মেঘ দেখল লোকটার গালটা টকটকে লাল হয়ে গেছে।
মেঘ সাংঘাতিক নার্ভাস হয়ে যায়।
ঢোঁক গিলে সে বলে, ''মারবেন না প্লিজ। ওকে থানায় নিয়ে যান না! প্লিজ।''
সার্জেন্টটি মেঘের দিকে অবজ্ঞার হাসি ছুঁড়ে দিয়ে বলে, ''দয়া দেখাবেন না এদের। এরা কতটা বদের হাঁড়ি আপনার কোনও ধারণা নেই। থানায় তো নিয়ে যাবই। তার আগে একটু সাইজ করে দেওয়া দরকার। এই ওঠ। উঠে দাঁড়া। বার কর ছবি।''
লোকটা কাঁপতে কাঁপতে উঠে দাঁড়ায়।
মেঘ দেখল লোকটার ঠোঁট বেয়ে রক্তের একটা সুতো নামছে। লোকটার মাথায় আর মুখে ধুলোর আস্তরণ।
লোকটা এক দলা রক্তমাখা থুতু ফেলে বলল, ''স্যার বিশ্বাস করুন, আমি কোনও ছবি তুলিনি। এই ফোনটা আমার নয় স্যার। ওটা এই মেয়েছেলেটার ফোন। আমি কিচ্ছু করিনি স্যার।''
মেঘ হাঁ হয়ে যায়। সে চোখ বিস্ফারিত করে তাকায়, প্রথমে লোকটার দিকে, তারপর তাঁর দিকে। আর ঠিক সেই মুহূর্তে গদাম করে একটা লাথি চালিয়ে দিল সার্জেন্টটি লোকটার

পেট বরাবর।
লোকটা ' ওক' করে একটা শব্দ করে ছিটকে পড়ে। এবং পেট চেপে ধরে ফুটপাথে শুয়ে কাতরাতে থাকে। রক্তে ভেসে যেতে থাকে তার মুখ।
মেঘ এবার হাউমাউ করে চেঁচিয়ে উঠে বলে, ''এ কী? মারছেন কেন? ও মাই গড! রক্ত বেরোচ্ছে তো। মারছেন কেন, থানায় চলুন, থানায় চলুন। লোকটা মিথ্যে কথা বলছে। বাট দিস ইজ মর্বিড। এভাবে মারবেন না। ওঃ গড!''
চারপাশের ঘিরে থাকা মানুষগুলোর মধ্যে এবার কিছু গুঞ্জন ওঠে। চাপা হাসিও শোনা যায়। একটু হুড়োহুড়িও।
যথার্থ ন্যায্য কারণে এমন সরকারি ক্যালানো দেখার সুবর্ণ সুযোগ রোজ তো আর মেলে না।
তাছাড়া আজকের পরিস্থিতিটাও চুরমুরে! প্রেক্ষাপটে একটা সুন্দরপানা মেয়েছেলে। সিচুয়েশন হিট করানোর সব উপাদান মজুত। অন্যায়-অবিচার, অ্যাকশন, সেক্স...এবার মেয়েটা যদি দু ফোঁটা চোখের জল ফেলে তাহলেই সিক্সটিন কলা পূর্ণ।
রক্ত মাখা লোকটার খাবি খাওয়া দেখতে দেখতে তারা গভীর আগ্রহে তাকিয়েছিল মেয়েটার দিকেও। চোখ থেকে জল পড়লেই তারা তাদের চোখ দিয়ে সে জল চেটে নেবে।
ততক্ষণে, সার্জেন্টটির কনফিডেন্স বেড়ে গেছে অনেকটা। সে ফুটপাথে নিঃসাড়ে পড়ে থাকা লোকটির পিঠে আবার একটা লাথি কষিয়ে মেঘকে একটা বিরাট ধমক লাগায়।

তাদের মধ্যে বেঁটে মতন লোকটা মেঘকে বলল, ''আপনাকে স্টেটমেন্ট দিতে থানায় আসতে হবে। আপনিও শুয়োরের বাচ্চাটার সঙ্গে গাড়িতে উঠুন।''
মেঘ দেখল সেপাইটার বাঁ হাতের দুটো আঙুলে গোলাপি নেল পালিশ লাগানো। তার গা গুলোচ্ছিল। কোনও কথা না বলে সে ভ্যানে উঠে গিয়ে বসল।
ভ্যানের ভেতরটা যাচ্ছেতাই রকমের নোংরা! ছেঁড়া ন্যাকড়া, ফাটা টায়ার, তোবড়ানো প্লাস্টিকের বোতল... মেঘ সেসব থেকে চোখ সরিয়ে ঘড়ি দেখে।
ঘটনা যেদিকে গড়াচ্ছে, তার বোধহয় আর অফিসে যাওয়া হবে না। ডোডোদের সঙ্গে মিটিংটাও ভেস্তে গেল।
সে ডোডোদের আর সেমন্তীদিকে ঘটনাটা জানাবে বলে ফোন বার করেছিল।
কিন্তু ডায়াল করার আগেই দেখল ভ্যানের দরজা খুলে গাড়িতে উঠছে সার্জেন্টটি।
মেঘের পাশে বসে পড়ে তাকে 'মার ডালা' একখানা লুক দিয়ে বলে, ''ম্যাডাম, আপনার জন্য লোকটা হেঁটে হেঁটে গাড়িতে উঠতে পারল। পাবলিকের ঠ্যাঙানি খেয়ে মরে যেত আজ। কেউ বাঁচাতো না। আমি তো নয়ই। এরা সব নরকের কীট। এদের দয়া-ফয়া দেখিয়ে কোনও লাভ হয় না। আপনারা এই সব হিউম্যান রাইটস ফাইটস না কী যেন শুরু করেছেন... সে সব এই ক্রিমিনালগুলোর জন্য নয়। এদের ঝাড়ে বংশে নিকেশ করলেই সমাজের লাভ, বুঝেছেন? আপনার বয়স অল্প, এখনও সেন্টিমেন্টাল আছেন, এরা কী

প্রেক্ষাপটে সুন্দরপানা মেয়েছেলে। সিচুয়েশন হিট করানোর সব উপাদান মজুত।

''আপনি চুপ করুন তো। এই বান...ইয়েগুলোকে উল্টো করে টাঙিয়ে প্যাঁদাতে হয়।''
লোকটা ওভাবেই ফুটপাথে পড়ে আছে। মেঘ দেখল একটা সিরিঙ্গে টাইপের লোক দড়ি দিয়ে লোকটার হাত দুটো বেঁধে ফেলছে!
ওই আধমরা লোকটা পালিয়ে যাবে ভাবছে হয়তো!
সার্জেন্টটি এবার ওয়াকিটকিতে কী সব নির্দেশ দিতে ব্যস্ত হয়ে পড়ে। আর সেই ফাঁকে লোকটার পিঠে পড়তে থাকে যথেচ্ছ কিল, চড়, ঘুঁষি।
মেঘ একলাফে গিয়ে লোকটাকে আড়াল করে দাঁড়ায়। তারপর চ্যাঁচাতে থাকে, ''একদম সরে যান আপনারা। এটা আমার মামলা। আমাকে সামলাতে দিন। আপনারা হঠাৎ এত হামলে পড়ছেন কেন?''
যারা পাঁয়তাড়া কষছিল আরও কিছু রক্ত খসানোর ধান্দায়, তারা বুরবক বনে যায়। এ আবার কী? এই মেয়েছেলেটা ছিটেল নাকি?
লুকিয়ে লুকিয়ে এর ছবি তুলেছে যে লোক তাকে ঠেঙিয়ে কিমা বানানোর এমন একটা মওকা ছেড়ে দিচ্ছে? হুটোপুটি হবে, বাওয়াল হবে, রক্তদর্শন হবে, তবে না অপমানের বদলা নেওয়া হবে ঠিকঠাক?
সার্জেন্টটির ডাকে ততক্ষণে একখানা পুলিশ ভ্যান এসে গেছে।
দুটো সেপাই লাফিয়ে নামে ভ্যান থেকে। দুটোই ভুঁড়িওয়ালা আর মাথায় অল্প টাক। তারা গাড়ি থেকে নেমেই রাগী চোখে মেঘকে মেপে নিল।

চিজ জানেন না!''
''সিস্টেমের সাহায্য চাওয়া ভুল হল বলছেন? বাঃ, দারুণ! পুলিশের চাকরিতে বুঝি আজকাল এটাই ট্রেনিং? সিস্টেম-এর লোক হয়েও সিস্টেম ভাঙতে বলছেন? এভাবে পিটিয়ে মারতে শুরু করলে কোথায় থামবেন বলুন তো? কোন কোন অপরাধে কতখানি মার, সেসবের ম্যানুয়াল হাতে ধরিয়ে দেবেন সবার?''
সার্জেন্টটি মেঘের কথায় মজা পেয়েছে মনে হল। সে জোরে হেসে উঠে বলে, ''আপনি রাইম করে কথা বলেন বুঝি?''
মেঘ দারুণ খেপে যায়। বলে, ''আপনার এত হাসি পাচ্ছে কেন বলুন তো? আমার কিন্তু হাসি পাচ্ছে না।''
সার্জেন্টটি তার হাত মেঘের দিকে বাড়িয়ে ধরে বলে, ''জানি। হাসি পাওয়ার কথাও নয়। গভীর অসুখ এখন পৃথিবীর। এই নিন, এই দুলগুলো আপনার।''
মেঘ হাত বাড়ায় না। বলে, ''ওগুলো আমি কিনিনি তো! এগুলো আমার হতে যাবে কেন?''
সার্জেন্টটি তবু হাতটা বাড়িয়েই রাখে। বলে, ''দুল দুটো আপনি কেনেননি জানি। দোকানদার এ দুটো আপনাকে দিতে বলেছে, লোকটির আপনাকে ভাল লেগে গেছে। আমায় বলল আপনাকে দিয়ে দিতে, গিফট হিসেবে। সেও আপনার দলের লোক। অপরাধীর অধিকার-ফদিকার কপচায় বোধহয়!''

অলংকরণ: পিয়ালী বালা
ক্রমশ

সানন্দা কবিতা



গ্রীষ্ম-যখন

সায়নী ঘোষ

শরীরে
তোর, সমস্ত রোমকূপ মিশে যাবে—
হৃদয়ে শরীর?

গাঁজলা ওটা তালের রস গড়ানো দুপুর
তোষক-বালিশ ভিজিয়ে দিয়ে
ভিজে আঁচল উড়ছে
মনকেমনের চাতক হয়ে—

জল চাইবে
তোমার কাছে?

চিঠি

অরূপরতন আইচ

চিঠি মানে বাল্যপ্রেমের পারো—
এস এম এস-টা শুধুই চন্দ্রমুখী,
বিষণ্ণ এক দুপুর আলো ছড়ায়
চিঠির বাক্সে রঙিন খামের উঁকি!

মন-ফকিরা

শ্রীনিবাস অধিকারী

মন-ফকিরা, বাড়াস না হাত
আকাশ যে তোর বড্ড নিচু
আঁকড়ে ধরে-রেখে মুঠোয়
হারালি ফের সে-সব কিছু

আঙুলে ফাঁক-ফোকর থাকে
হাতের তালু পিছল কত
শেষ-বিকেলে আলোর ছটা
গড়িয়ে গেল জলের মতো

রোদ ঝলমল ফাগুন-হাসি
মিষ্টি-কথা জীবন-সাথী
গন্ধ কি তার খুশবু ছড়ায়
জলসা রাতে বিজলিবাতি?

সি-বিচ ভেজা-পূর্ণিমাতে
জল ছুঁলে যে বালির-ঝিলিক
হয়তো কোনও জ্যোৎস্না-পোড়া
নিথর-বোবা কবির রিলিক

মন-ফকিরা, জানিস না তোর
শেকড়-মুখে নুনের ঢিপি
বাকল-ঢাকা কাঠের আগুন
সেটাই গাছের ভাগ্যলিপি।

অলংকরণ: নির্মলেন্দু মন্ডল

শব্দভেদ

সূত্র পাশাপাশি

১ বড় ভাই। ৩ ফলবিশেষ। ৪ অবশেষে। ৬ একই মায়ের উদরজাত। ৮ খাজনাবিশেষ। ১০ পিছু করা। ১১ কৃষিদ্রব্য। ১২ উৎপীড়ন। ১৩ ৩৬৫ দিনে। ১৫ ভোটের সময় নেতাদের কাছে এঁরা দেবতা। ১৭ স্কুলের অঙ্ক বইতে পাওয়া যায়। ১৮ নামবিশেষ। ১৯ দুর্বল। ২০ নিজেকে নিয়ে গর্ববোধ করে যে। ২১ গাছের গোড়ায় দেওয়া হয়। ২২ নতুন।

১	২	■	৩		■	৪			৫
■		■		■	■		■	■	
■		■	৬		৭		■	■	
■	৮	৯		■		■	১০		
১১			■	■	১২			■	■
■	■	১৩		১৪	■	■	১৫	১৬	
১৭			■		■	১৮			■
	■	■	১৯				■		■
	■	■		■	■		■		■
২০				■	২১		■	২২	

সূত্র উপর নীচ

২ পুরোপুরি অধীনস্থ। ৩ প্রজারা এর বিরুদ্ধে প্রায়ই বিদ্রোহ করে। ৪ ব্যবসাবাণিজ্যে শ্রীবৃদ্ধি। ৫ গণেশের আর এক নাম। ৭ সহানুভূতি প্রকাশ। ৯ অনেকে মিলে। ১০ এখানে খাদ্যশস্য উৎপন্ন হয়। ১৪ সাম্প্রদায়িক সম্প্রীতি বোঝাতে এর রূপক ব্যবহার করা হয়। ১৬ মাথা নীচু করে থাকা। ১৭ রসে পূর্ণ। ১৮ গান বানানোর কারিগর। ১৯ শক্ত।

গত সংখ্যার সমাধান

স	র	ব	রা	হ	■	ক	বু	ত	র
র	ত	ন	■	র	■	ল	■	র	বি
সি	■	■	■	দ	ল	প	তি	■	বা
জ	মি	■	স	ম	■	■	■	■	স
■	ন	■	ম	■	আ	প	ন	কা	র
অ	তি	মা	ন	ব	■	ত	■	র	■
শ	■	■	■	■	জ	ন	■	ক	র
নি	■	ট	প	ট	প	■	■	■	সা
পা	খা	■	ল	■	মা	■	ব	রা	ত
ত	ম	সু	ক	■	লা	ল	ক	ম	ল


OSHEA
HERBALS
the Small things that really matters
prevention is better than cure
INTRODUCING
Common Hair Problems :
NORMAL HAIR
DAMAGED HAIR
SPLIT ENDS
DAMAGED HAIR SHAFT
SINGLE STRAND KNOT
That lead to :
For Females
Dandruff
Triangular Alopecia
Seborrhea
For Males
Telogen Effluvium
Trichotillomania
Alopecia Areata
CARE FOR YOUR HAIR
OSHEA HERBALS
PhytoGAIN
HAIR OIL
CARE FOR YOUR HAIR
OSHEA HERBALS
PhytoGAIN
HAIR VITALIZER
ALL HAIR TYPES
An Ayurvedic Formulation
*Results may very from person to person
the bliss of nature
For Men & Women
This is 100% Natural and safe, No side-effects
100% Ayurvedic
That Helps :
• চুল পড়া বন্ধ করতে
• চুলের দ্রুত বৃদ্ধি ঘটাতে
• দুর্বল চুলের যত্ন নিতে
• খুশকি নাশ করতে
• চুলের ঘনত্ব বৃদ্ধি করতে
• চুলের মসৃণতা বজায় রাখতে
• মজবুত ও স্বাস্থ্যোজ্জ্বল চুল তৈরি করতে
PhytoGain HairOil HairVitalizer
ফাইটোগেন হেয়ার অয়েল ও ফাইটোগেন হেয়ার ভাইটালাইজার
আমলা, ভৃঙ্গরাজ, মঞ্জিষ্ঠা সমৃদ্ধ সর্বগুণ সম্পন্ন ফাইটোগেন হেয়ার অয়েল ও ফাইটোগেন হেয়ার ভাইটালাইজার-এর নিয়মিত ব্যবহারে চুল পড়া বন্ধ হয়। খুশকি নাশ হয়, চুল হয় স্বাস্থ্যসম্মত, উজ্জ্বল ও ঘন। এই হেয়ার অয়েল ও ভাইটালাইজারের নিয়মিত ব্যবহারে চুলের গোড়ায় কীটানু সংক্রমন হবার ভয় থাকে না, চুল অকালে পেকে যায় না। রুক্ষ ও শুষ্ক অস্বাস্থ্যকর চুলের জন্য একটি অভাবনীয় চিকিৎসা।
ব্যবহার ঃ ফাইটোগেন হেয়ার অয়েল ও ফাইটোগেন হেয়ার ভাইটালাইজার শুষ্ক চুলের গোড়ায় আঙুলের ডগা দিয়ে হালকাভাবে ম্যাসাজ করুন। এটি ব্যবহার করার পর চুল ধুয়ে ফেলার প্রয়োজন নেই। ভাল ফল পেতে দিনে দুবার ব্যবহার করুন।
HELPLINE : 98040 33333, Siliguri- 09593652783, Guwahati- 08761046102, Agartala- 08014463944, Tata/Ranchi- 09135004474
Bhubaneswar- 09861941071, Bihar 09905427996, BUSINESS ENQUIRY : 098307 48055. For any queries type OSHEA<Your Problems>
and send it to 98040 33333. E-mail : care@osheaherbals.com Visit us at www.osheaherbals.com.
Available at leading Cosmetic & Medical Outlets & also at all outlets
TV PROGRAMME :
CTVN : Tuesday at 7pm, Wednesday at 1pm, Saturday at 5pm.
ZEE BANGLA : Sampurna - Saturday at 11am.



ড্রেস আপ

কোন পোশাক মানাবে, কোনটা আউটডেটেড বুঝতে পারছেন না? আপনাকে গাইড করছেন বিশিষ্ট ফ্যাশন ডিজ়াইনার তরুণ তহলিয়ানি।



অ্যাসিমেট্রিকাল ড্রেস

স্মার্ট জাম্পস্যুট

আমার বয়স ২৩ বছর। সামনে সপ্তাহে সান্ডে ব্রাঞ্চ আছে। কী ধরনের পোশাক পরতে পারি। আমার উচ্চতা প্রায় ৫ফিট ৭ ইঞ্চি। আমি সবরকমের পোশাকেই স্বচ্ছন্দ।
নলিনী কর্মকার, ই-মেল মারফত

ব্রাঞ্চের জন্যে হালকা রঙের, ক্যাজুয়াল পোশাকই ভাল। আর আপনি যখন সব রকমের পোশাকে স্বচ্ছন্দ তখন আমি


উপলক্ষ আমি!
SINCE 1945
M.P. JEWELLERS ®
কারণে। অকারণে।
HALLMARK GOLD
CERTIFIED DIAMONDS
Gold Exchange FACILITY
Pt PLATINUM
স্বর্ণকোষ Easy-Gold-Buy Scheme
• পুরোনো গয়নার বদলে হলমার্ক গয়না নিন • স্বর্ণকোষ–সহজে সোনা জমানোর আকর্ষণীয় স্কিম • প্লাটিনাম গয়না • সার্টিফায়েড হীরে এবং গ্রহরত্ন
JORASANKO: (033) 2259 2903/04, 6535 2502 GARIAHAT: (033) 4001 4856/57/58 BIDHAN SARANI: (033) 2241 5502/81, 2219 1538 KANKURGACHI: (033) 2355 1223/24/25 BARASAT: (033) 4063 9157/58 BEHALA: (033) 2396 7777/6666
CITY CENTRE II: (033) 4062 0156 GARIA: (033) 2430 2107/7695 BARRACKPORE: (033) 2545 0030 BAGMORE: (033) 2585 0003/04/0101 UTTARPARA: (033) 2663 8787 CHANDANNAGAR: (033) 2685 0309 BURDWAN: (0342) 2550234/266 2596
DURGAPUR: (0343) 254 3268 ASANSOL: (0341) 227 4138/39 KRISHNANAGAR: (03472) 223 128 SILIGURI: (0353) 264 0501/0502 MIDNAPORE: (03222) 261416 GUWAHATI: (0361) 246 4069/9868 SILCHAR: (03842) 260 063
DIBRUGARH: (0373) 232 1740 TEZPUR: (03712) 222 444 AGARTALA: (0381) 238 2238 / 9238/7238 GURGAON: (0124) 411 5051/52/53 NEW DELHI: (011) 4058 7631/32
www.mpjewellers.com
ideainc/MPJ/14



ওয়েস্টার্ন ওয়্যারই পরতে বলব। ডেনিমের কাপরির সঙ্গে প্যাস্টেল শেডের লম্বা ঝুলের টপ পরুন। ফ্রি ফ্লোয়িং হলে খুবই ভাল। ড্রেস বা র‍্যাপার অন স্কার্টও পরতে পারেন। এখন আসিমেট্রিকাল ড্রেসের খুব কদর। ট্রাই করতে পারেন। আর আপনার হাইট যেহেতু খুবই ভাল আমি জাম্পস্যুটের কথা বলব। ট্রেন্ডি আর স্মার্ট দেখায়।

মডেল: সেঁজুতি
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
জাম্পস্যুট, ড্রেস: সিয়েনা
ফোন: ৪০০০২৮২৮
টপ: কণিষ্ক, **ফোন**: ৬৬০৩৭১৪৮
লোকেশন: দ্য অ্যাস্টর হোটেল
ফোন: ২২৮২৯৯৫০/৫৭/৫৮
ছবি: সুমন মুখোপাধ্যায়

কাপরির সঙ্গে লং টপ

মনে মনে

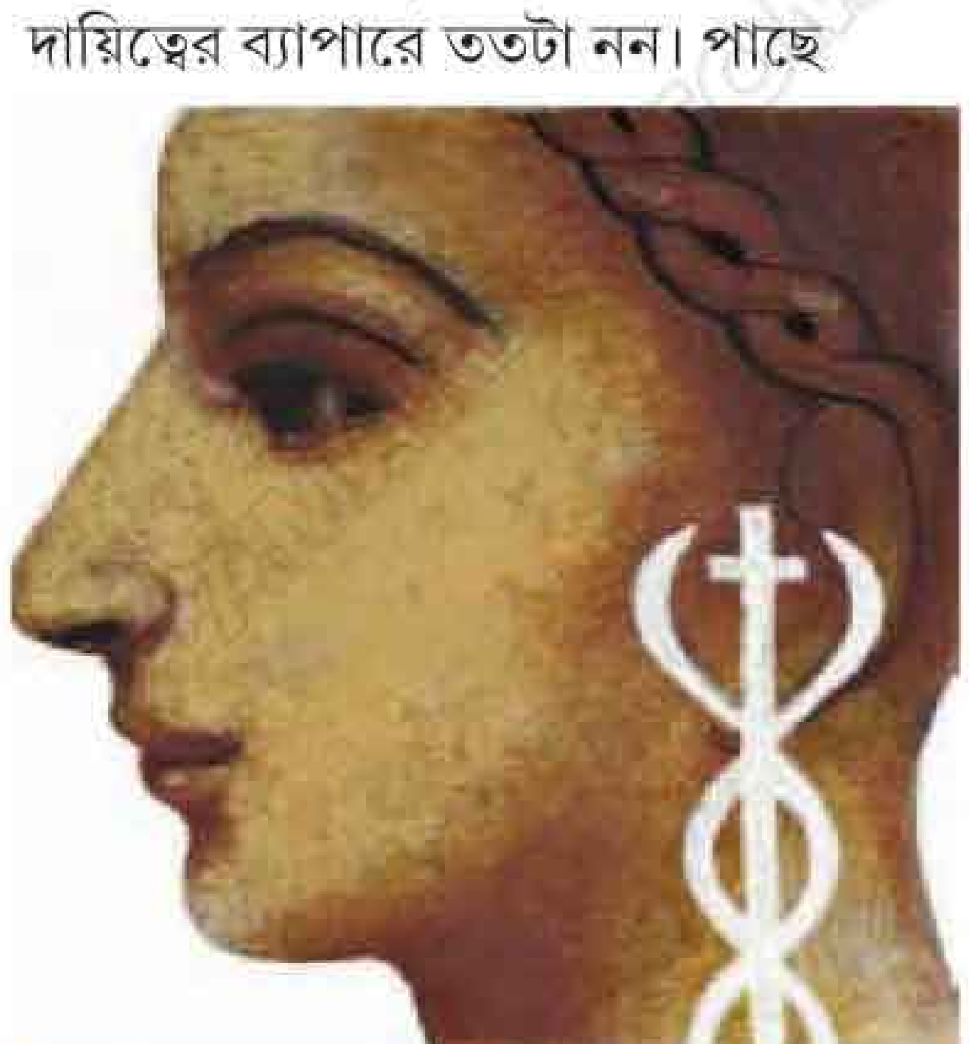


স্বামীর আধিপত্য, অতিরিক্ত কর্তৃত্ব ফলানোর প্রবৃত্তি দাম্পত্যে সমস্যা তৈরি করতে পারে।

আমার স্বামী ভীষণ ডমিনেটিং। আমি বাড়ির সবকাজ করি, ১৮ মাসের ছেলের দেখভাল করাও আমার দায়িত্ব। আমার স্বামীর বক্তব্য যে, ভাল স্ত্রী সেই যে স্বামীর সব কথা মেনে চলেন। ছেলের প্রতিও ওঁর কোনও টান নেই। সব কাজ করার পরও আমার স্বামী খালি অনুযোগ করেন। বলেন, কোনও কাজই আমি ঠিকমতো করতে পারি না। উনি মনে করেন যে, স্বামীকে সবদিকে থেকে খুশি রাখাই , স্ত্রীদের একমাত্র কর্তব্য। স্বামীর শারীরিক চাহিদা যদি স্ত্রী পূরণ করতে না পারে, তা হলে বিবাহ বহির্ভূত সম্পর্কে স্বামী জড়াতেই পারেন। ফলে আমি সব সময় আতঙ্কে থাকি। ইদানীং আমি ওঁকে দেখলেই বিরক্ত বোধ করি। ওঁকে আর সহ্য করতে পারছি না। আমার মনে হয়, বিবাহিত হয়েও আমি আদতে সিঙ্গল পেরেন্ট। আমি ঝগড়া বা অশান্তি করতে চাই না। এই পরিস্থিতিতে আমার ভূমিকা ঠিক কী হওয়া উচিত?

নাম ও ঠিকানা প্রকাশে অনিচ্ছুক

আপনার স্বামী উদ্ধত স্বভাবের। অন্যের ওপর আধিপত্য দেখাতে পছন্দ করেন। তাঁর এই কর্তৃত্ব করার মনোভাব আসলে পুরুষ-শাসিত সমাজে নারীর প্রতি পুরুষের প্রভুত্ব। নারীকে নিয়ন্ত্রণ করার পুরুষের মানসিকতার প্রতিফলন। আপনি সারাক্ষণ সংসারে খাটছেন, রান্নাবান্না-বাজারহাট সবই করছেন, ছোট ছেলের যাবতীয় দেখভালের দায়িত্ব নিয়েছেন অথচ তার জন্য স্বামীর কাছ থেকে স্বীকৃতির বদলে আপনার কপালে জুটছে সমালোচনা! এতে আপনার মনোবল নষ্ট হচ্ছে। এর ফলে আপনার ওপর কর্তৃত্ব করতে সুবিধেই হচ্ছে আপনার স্বামীর। সাধারণত নারী যেহেতু অর্থনৈতিক দিক থেকে পুরুষের ওপর নির্ভরশীল, সেই নির্ভরতার সুযোগ নিয়ে পুরুষরা বোঝাতে চেষ্টা করেন যে, টাকা রোজগার করাটাই শুধু গুরুত্বপূর্ণ কাজ। সংসার সামলানো, ছেলেমেয়ে মানুষ করা, পরিবারের সকলের শরীর-স্বাস্থ্যের দিকে নজর রাখাটা সেই তুলনায় নেহাতই গৌন। আপনার স্বামী পুরুষ-শাসিত সমাজেরই যর্থার্থ প্রতিনিধি। আপনার স্বামী আপনাকেই শুধু যে অবহেলা করেন তাই নয়, তার নিজের সন্তানের প্রতিও স্নেহ প্রকাশ করেন না। সম্ভবত ওর নিজের বেড়ে ওঠার মধ্যে অসঙ্গতি ছিল বলেই নিজের সন্তানকে ভালবাসা থেকে বঞ্চিত রাখেন। উনি প্রভুত্ব করতে যতটা আগ্রহী, দায়িত্বের ব্যাপারে ততটা নন। পাছে



স্বামী আপনাকেই শুধু যে অবহেলা করেন তাই নয়, তার নিজের সন্তানের প্রতিও স্নেহ প্রকাশ করেন না।

আপনি ওর প্রভুত্ব অস্বীকার করেন এই ভয়ে উনি আপনাকে সব সময় আপনার কর্তব্যের কথা মনে করিয়ে দেন। এমন আচরণ সত্ত্বেও আপনাকে হয়তো নিয়মিত বিছানায় শুয়ে স্বামীর দৈহিক চাহিদা মেটাতে হয়—এতে আপনার আত্মগ্লানি বাড়ে। বিবাহ-বহির্ভূত সম্পর্কে যে ওর আগ্রহ আছে তা স্পষ্ট বোঝা যায়। আপনি যে ওর প্রতি যথেষ্ট বিরূপ এমন একটা আশঙ্কা থেকে আপনাকে সাবধান করার চেষ্টাও উনি করে থাকতে পারেন। এক ধরনের ব্ল্যাকমেলই বলা যায়। দাম্পত্য আপনার কাছে আনন্দের বদলে ক্রমেই ভয়-উদ্বেগের উৎস হয়ে দাঁড়াচ্ছে। এই উদ্বেগের মোকাবিলা করার অনেকগুলো পথ রয়েছে। ওর প্রতি আপনি রাগ দেখাতে পারেন, আত্মীয়-স্বজনের কাছ থেকে সাহায্য চাইতে পারেন। মানসিক নির্যাতনের বিরুদ্ধে আইনি পথ নিতে পারেন। যেহেতু আপনি স্বামীর সঙ্গে সংঘাতে যেতে চান না, এগুলোর কোনওটাই আপনি চাইবেন না। স্বামীর মনোভাবের বদল ঘটাতে চান তবে অবশ্যই আপনার বিরূপ মনোভাবটা ওকে বোঝাতে হবে। ঝগড়া-ঝাঁটি মারামারি না করেও সেটা বোঝানো সম্ভব। এখন থেকে যখনই উনি আপনার সমালোচনা করবেন, আপনার কী করণীয় তা সবিস্তারে বোঝাবেন। দাম্পত্য-সুখের জন্য স্ত্রীর কর্তব্য সম্পর্কে উপদেশ দেবেন—মুখে প্রতিবাদ যদি করতে নাও পারেন—অন্তত যে ওর আচরণ পছন্দ করছেন না সেটা বোঝাবেন। যখন উনি কথা বলবেন, ওর দিকে তাকিয়ে থাকবেন, চোখ নামাবেন না। ওঁর নির্দেশগুলো অক্ষরে অক্ষরে পালন করা বন্ধ করুন। উনি চান বা না চান, ওঁকে ছেড়ে বাবা-মা অথবা আত্মীয়-স্বজনের বাড়িতে গিয়ে মাঝে মাঝে থাকুন। ওঁর সংসারের বাইরেও যে আপনার একটা জগৎ আছে সেটা ওকে বোঝানো দরকার! সবচেয়ে যেটা জরুরী সেটা হল, আর্থিক ভাবে স্বনির্ভর হবার চেষ্টা করা। আপনিও কারও থেকে কোনও অংশে কম নন, এই বিশ্বাসটা মনের মধ্যে আনুন। নিজেকে পাল্টান এমনভাবে যাতে অন্য কেউ আপনার ওপর আর কোনওদিন প্রভুত্ব করতে না পারেন।



উত্তর দিচ্ছেন
কাউন্সেলিং
সায়কোলজিস্ট
ড. অমিত চক্রবর্তী
৯৮৩০০২৩৬৬২

বয়স্কদের চিকিৎসা

বার্ধক্যের সঙ্গে সঙ্গে দেখা যায় একাধিক শারীরিক ও মানসিক সমস্যা। সমাধানে চিকিৎসার পাশাপাশি প্রয়োজন সঠিক যত্নেরও। জানাচ্ছেন ডা. অভিজিৎ রায়।



বাড়িতে ষাটোর্ধ্ব বা সত্তরোর্ধ্ব সদস্য থাকলে ডাক্তার-বদ্যির ঝামেলা প্রায়ই লেগে থাকে। টুকটাক উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবিটিস তো আছেই, সঙ্গে বয়সজনিত আরও কিছু শারীরিক সমস্যা। আর এই বয়সে অবসরজীবনে একঘেয়েমি নিয়ে আসে অবসাদ। যৌবনের সোনালি দিনগুলোর কথা ভেবে ছোট দীর্ঘনিঃশ্বাস কী আর পড়ে না! শারীরিক-মানসিক এই যুগপৎ সমস্যায় জর্জরিত হয়ে বয়স্ক সদস্যরা খোঁজেন সাহচর্যের হাত। জেরিয়াট্রিক কেয়ার কিন্তু এখানেই সবচেয়ে বেশি ফলপ্রসূ। চিকিৎসার পাশাপাশি বয়স্কদের যত্ন ও সঙ্গ দেওয়াই জরুরি।



বয়সজনিত সমস্যা ও সমাধান

বয়স অনুসারে জেরিয়াট্রিক কেয়ার মূলত তিন ভাগে ভাগ করা যায়: ৬০ থেকে ৭০ বছর, ৭০ থেকে ৮০ বছর, ৯০ বা তারও বেশি। এছাড়াও ৫০ থেকে ৬০ বছরের মধ্যের সময়টাকে প্রি জেরিয়াট্রিক পিরিয়ড ধরা হয়। উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবিটিস, হার্ট বা কিডনির সমস্যা যাঁদের আছে, অধিকাংশ ক্ষেত্রেই তার পূর্বলক্ষণ এই প্রি জেরিয়াট্রিক পিরিয়ডে পরিলক্ষিত হয়। এসময় থেকেই যদি সচেতন হওয়া যায়, তাহলে অনেক সমস্যাই প্রতিরোধ করা সম্ভব। বয়সের সঙ্গে সঙ্গে ইমিউনিটি কমতে শুরু করে। বয়স্ক রোগীদের হার্টের সমস্যা, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবিটিস, ফুসফুসের সমস্যা ইত্যাদির মধ্যে এক বা একাধিক অসুখ থাকলে বয়সের সঙ্গে সঙ্গে তা জটিল হলেও হতে পারে। এক্ষেত্রে দেখা যায় এক একজন রোগী দিনে আট থেকে দশটা ওষুধ পর্যন্ত খাচ্ছেন। এছাড়া বয়স বেশি হলে ইনসমনিয়া বা ঘুমের ব্যাঘাত, সিওপিডি, নার্ভের সমস্যা হতে পারে। হাড় দুর্বল হয়ে গিয়ে অস্টিওপোরেসিস বা অস্টিওআর্থ্রাইটিসও এই বয়সে হতে পারে। আর শারীরিক কোনও সমস্যা ও একাধিক ওষুধ সেবনের ফলে এঁরা ডিপ্রেসড হয়ে পড়েন। আর ইমিউনিটি সিস্টেম দুর্বল হয়ে গেলে সামান্য অসুখেই

একাধিক উপসর্গ দেখা যায়। এবার আসি মানসিক শূন্যতার প্রসঙ্গে। ৬০ বছরে একজন মানুষ অবসর নেওয়ার পরে তাঁর কাছে প্রায় আট থেকে দশ ঘণ্টা ফাঁকা সময় থাকে। ছেলেমেয়েরাও হয়তো নিজেদের সাংসারিক জীবনে ব্যস্ত। আপনাকে সঙ্গ দেওয়ার জন্য কেউ নেই। ফাঁকা সময়ে ডিপ্রেশন গ্রাস করাই স্বাভাবিক। জেরিয়াট্রিক কেয়ার মূলত তিনভাবে কাজ করে: ওষুধ, কাউন্সেলিং ও সাপোর্ট গ্রুপের সাহায্যে বয়স্কদের পাশে দাঁড়ানো। সাপোর্ট গ্রুপের কাজ নিঃসঙ্গ সময়ে এঁদের পাশে থাকা। যাঁরা বিছানাশ্রয়ী বা ভালভাবে হাঁটাচলা করতে পারেন না, তাঁদের দেখভালের জন্য সিস্টার রাখার পরামর্শ দেওয়া হয়। এই বয়সে হঠাৎ করে পড়ে গিয়ে চোট পাওয়া, রাতে বাথরুমে যেতে গিয়ে মাথা ঘুরে যাওয়া ইত্যাদি হতে পারে। তাই এ বিষয়ে সতর্কতা অবলম্বন করা প্রয়োজন। নিয়মিত মনিটরিংও দরকার। বিশেষ করে যদি কোনও অপারেশন হয়ে থাকে বা হঠাৎ করে ওজন কমে যাওয়া, মাংসপেশীর দুর্বলতার দরুণ সমস্যা ইত্যাদি হলে ডাক্তারের পরামর্শ সবসময় নেওয়া চাই। এঁরা অনেকেই যেহেতু একা একা ডাক্তারের চেম্বারে আসতে পারেন না, তাই অনেকক্ষেত্রেই বাড়িতে গিয়ে ফলো আপ করা হয়। তবে জেরিয়াট্রিশিয়ান বা ডাক্তার যাই পরামর্শই দিন না কেন, বাড়ির লোকেদের পাশে থাকাটা খুব জরুরি। এঁদের বোঝাতে হবে যে এঁরা কিন্তু রোগী নন। রোজ খোলা হাওয়ায় দু'বেলা একটু ঘুরিয়ে আনা বা মাঝেমধ্যে ছোটখাটো ট্যুরে বেড়াতে নিয়ে যাওয়ার মধ্যেও কিন্তু ডিপ্রেশন কাটানোর দাওয়াই উপস্থিত। সমবয়সী বন্ধুবান্ধবদের সঙ্গে কিছুটা সময় কাটাতে পারলে ভাল হয়। লাফিং ক্লাব বা কোনও সোশাল মিটিং পয়েন্টে যেতে পারেন।



বার্ধক্যজনিত সমস্যার সমাধানে নিয়মিত ডাক্তারি চেক-আপ, ওষুধ ছাড়াও প্রয়োজন কাছের মানুষদের সাহচর্য। নিঃসঙ্গতা কাটাতে এর থেকে ভাল উপায় আর নেই। সঙ্গে প্রয়োজন চব্বিশ ঘণ্টার সতর্কতা।

যোগাযোগ: ৯৪৩৩৯০০২৮৪
মডেল: দীপ্তি, বর্ণালী
মেক-আপ: প্রসেনজিৎ বিশ্বাস,
ফোন: ৯০০২২৫৯৪১২, **ছবি:** শুভেন্দু চাকী



লাইফস্টাইল টিপস

ডায়াবিটিস, হার্টের সমস্যা, কিডনির সমস্যা ইত্যাদি থাকলে ডায়েটে কিছুটা অদলবদল হয়। সহজপাচ্য খাবার খেতে বলা হয়। কার্বোহাইড্রেটযুক্ত খাবার বেশি না খাওয়াই ভাল। কিডনির সমস্যা না থাকলে প্রোটিন না খাওয়ার কোনও কারণ নেই। পরিমিত পরিমাণে মাছ-মাংস, দুগ্ধজাত জিনিস, সয়া প্রোটিনও খুব উপকারী। কিছু না কিছু নির্দিষ্ট এক্সারসাইজ়ের কথা হলা হয়। প্রয়োজনে ফিজিওথেরাপি করানো হয়। যতটা হালকা এক্সারসাইজ় করা সম্ভব, ততটাই হালকা এক্সারসাইজ় করতে বলা হয়।

সানন্দা গাইনিকলজি

প্রেগনেন্সিতে সমস্যা



উত্তর দিচ্ছেন:
কনসালটেন্ট গাইনিকলজিস্ট
ডা. রঞ্জিৎ চক্রবর্তী।
প্রশ্ন পাঠান ই-মেলে
sananda@abp.in

আমার বয়স ২৪। তিনবছর হল বিয়ে হয়েছে। দু'বছর ধরে চেষ্টা করেও প্রেগনেন্ট হতে পারছি না। থাইরয়েডের সমস্যা আছে। ফলিকিউলার স্টাডির রিপোর্ট স্বাভাবিক। কিন্তু ডিএনসি টেস্টে দেখা যায় যে আমার ইউটেরাস উলটো ভাবে রয়েছে। আমার কী করা উচিত?
নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, হাওড়া

আপনার আরও কয়েকটি টেস্ট করানো প্রয়োজন। আলট্রাসাউন্ড আর ব্লাড টেস্ট করাতে হতে পারে। প্রয়োজনে ল্যাপারোস্কোপি করাতে হতে পারে। এ থেকে ইউটেরাস ও টিউবের অবস্থান বোঝা যাবে। টিউব যদি খোলা থাকে, তাহলে প্রেগনেন্সি আনতে ওষুধ কাজে লাগতে পারে। টিউবে ব্লকেজ থাকলে আর্টিফিশিয়াল প্রেগনেন্সির সাহায্য নিতে হতে পারে।



আমার বয়স ৩৮। সম্প্রতি আমার ইউটেরাস অপারেশন করে বাদ দেওয়া হয়। ওভারিয়ান সিস্ট ছিল। মাস দেড়েকের মধ্যে ইন্টারকোর্স করতে সমস্যা হবে? অপারেশনের আগে থেকে ব্যাক পেন ছিল। এটা কী কোনওদিনই ঠিক হবে না?
গার্গী, কলকাতা

অপারেশনের পরে তিন মাস ইন্টারকোর্স না করার পরামর্শ দেওয়া হয়। ব্যাক পেনের অনেক কারণ থাকতে পারে। গায়নিকলজিকাল সমস্যা বা ওভারিতে সিস্ট সেই কারণগুলোর মধ্যে অন্যতম। যেহেতু অপারেশনের পরেও ব্যাক পেন যায়নি, তাই অর্থোপেডিক দেখিয়ে নিন। শিড়দাঁড়ার সমস্যা আছে কি না সেটা দেখে নেওয়া প্রয়োজন।